Morton Nöroma Cerrahisi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Ayak ön bölümünde sinir sıkışması/nöroma dokusunun cerrahi tedavisidir.

Faz 1 · 0–2 hafta	
Yük verme	Korunmuş/topuk ağırlıklı yük
Askı / ortez	Postop ayakkabı
ROM	Parmak ROM
Egzersiz	Ödem kontrolü, parmak hareketi
Geçiş kriteri	Yara iyileşmesi

Faz 2 · 2–4 hafta	
Yük verme	Tam yüke geçiş
Askı / ortez	Normal geniş ayakkabı
ROM	ROM serbest
Egzersiz	Gait düzeltme
Geçiş kriteri	Ağrısız yürüyüş

Faz 3 · 4–6 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Calf ve intrensek ayak kasları
Geçiş kriteri	Normal gait

Faz 4 · 6 hafta+	
Yük verme	Spor/uzun yürüyüş kademeli
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Fonksiyonel ayak güç
Geçiş kriteri	Semptom kontrolü

Akademik Notlar

• Ayak ve ayak bileği cerrahilerinde ödem kontrolü ile yumuşak doku iyileşmesi kritik önemdedir.

• Yük verme planı kullanılan osteotomi/fiksasyon tekniğine, tendon tamirine ve yumuşak doku durumuna göre değişir.

• Spora dönüşte denge, tek ayak kontrolü ve ağrısız itiş gücü önemlidir.

Kontrol Zamanları

• 10–14 gün: yara ve pansuman/dikiş kontrolü.

• 4–6 hafta: yük verme ve bot/ayakkabı planı.

• 6–12 hafta: yürüyüş, güç ve denge değerlendirmesi.

Uyarı Bulguları
Ayakta soğukluk/morarma, kontrol edilemeyen ağrı, belirgin duyu kaybı, yara akıntısı, ateş veya baldırda ani şişme-ağrı varsa değerlendirme gerekir.