AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Ön Çapraz Bağ Rekonstrüksiyonu

Yırtılmış ön çapraz bağın tendon grefti ile yeniden yapılmasıdır.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Dizlik / buz / elevasyon
Yük / kullanım	İzole vakada erken yük çoğu zaman mümkündür
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

• Yırtılmış ön çapraz bağın tendon grefti ile yeniden yapılmasıdır.

• İlk hedef ağrı ve şişliği azaltmak, dizin tam açılmasını sağlamak ve quadriceps kasını yeniden aktive etmektir.

• Yük verme düzeyi; yapılan işleme, eşlik eden menisküs/kıkırdak tamirlerine ve cerrahınızın protokolüne göre değişir.

• Dizlik veya yardımcı cihaz kullanımı doktor önerisiyle düzenlenir.

Rehabilitasyon Özeti

Faz	Yük/Kullanım	ROM	Egzersiz
Faz 1 · 0–2 hafta	İzole ACL'de çoğunlukla WBAT	Tam ekstansiyon, fleksiyon progresif	Quad set, SLR, patella mobilizasyonu, heel slide
Faz 2 · 2–6 hafta	Tam yük	Tam ROM hedefi	Bisiklet, squat, step, kalça/denge
Faz 3 · 6–12 hafta	Tam yük	Tam ROM	Tek bacak kuvvet, denge, hamstring/calf
Faz 4 · 3–12 ay	Koşu → pivot spor kriter temelli	Tam ROM	Koşu 3–5 ay civarı; plyometrik, hop testleri

Not: Cerrahi teknik, eşlik eden tamir, kemik/tendon kalitesi ve cerrahın intraoperatif değerlendirmesi protokolü değiştirebilir.