Ön Çapraz Bağ Rekonstrüksiyonu

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Yırtılmış ön çapraz bağın tendon grefti ile yeniden yapılmasıdır.

Faz 1 · 0–2 hafta	
Yük verme	İzole ACL'de çoğunlukla WBAT
Askı / ortez	Brace/graft tipine göre
ROM	Tam ekstansiyon, fleksiyon progresif
Egzersiz	Quad set, SLR, patella mobilizasyonu, heel slide
Geçiş kriteri	Minimal efüzyon, SLR lag yok, iyi ekstansiyon

Faz 2 · 2–6 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	Brace bırakma kriterli
ROM	Tam ROM hedefi
Egzersiz	Bisiklet, squat, step, kalça/denge
Geçiş kriteri	Normal gait, iyi quad kontrolü

Faz 3 · 6–12 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Tek bacak kuvvet, denge, hamstring/calf
Geçiş kriteri	Kuvvet simetrisi artar

Faz 4 · 3–12 ay	
Yük verme	Koşu → pivot spor kriter temelli
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Koşu 3–5 ay civarı; plyometrik, hop testleri
Geçiş kriteri	Spora dönüş çoğunlukla 9–12 ay ve test kriterleri

Akademik Notlar

• Diz cerrahilerinde tek tip rehabilitasyon yoktur; eşlik eden menisküs/kıkırdak veya çoklu bağ işlemleri protokolü belirgin şekilde değiştirir.

• Tam ekstansiyonun korunması birçok diz ameliyatında erken önceliktir.

• Koşu ve spora dönüş için yalnızca süre değil, güç simetrisi, ağrı, hareket açıklığı ve fonksiyon testleri dikkate alınmalıdır.

Kontrol Zamanları

• 7–14 gün: yara ve erken hareket kontrolü.

• 4–6 hafta: hareket açıklığı, kas aktivasyonu ve yük verme planı.

• 3. ay: güç, denge ve fonksiyon değerlendirmesi.

• Spor/yoğun işe dönüş: kriter temelli değerlendirme ile.

Uyarı Bulguları
Baldırda ani şişme-ağrı, nefes darlığı, ateş, yara akıntısı, dizde beklenmedik hızlı şişme veya yeni kilitlenme/boşalma hissi değerlendirilmelidir.