AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Parsiyel Menisektomi

Tamir edilemeyen menisküs parçasının çıkarılmasıdır.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Kısa koruma
Yük / kullanım	Tam yük çoğunlukla erken mümkündür
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

• Tamir edilemeyen menisküs parçasının çıkarılmasıdır.

• 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 · 0–7 gün	WBAT	ROM serbest	Heel slide, quad set, SLR, ankle pump
Faz 2 · 1–3 hafta	Tam yük	Tam ROM hedefi	Bisiklet, squat, step, denge
Faz 3 · 3–6 hafta	Tam yük	Tam ROM	İleri güç, jogging kriterli
Faz 4 · 6 hafta+	Spor/işe dönüş	Tam ROM	Koşu, çeviklik, spor-spesifik

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