Parsiyel Menisektomi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Tamir edilemeyen menisküs parçasının çıkarılmasıdır.

Faz 1 · 0–7 gün	
Yük verme	WBAT
Askı / ortez	Koltuk değneği kısa süre
ROM	ROM serbest
Egzersiz	Heel slide, quad set, SLR, ankle pump
Geçiş kriteri	Şişlik azalır, gait düzelir

Faz 2 · 1–3 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM hedefi
Egzersiz	Bisiklet, squat, step, denge
Geçiş kriteri	Tam ROM, iyi quad kontrolü

Faz 3 · 3–6 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	İleri güç, jogging kriterli
Geçiş kriteri	Minimal efüzyon, iyi kuvvet

Faz 4 · 6 hafta+	
Yük verme	Spor/işe dönüş
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Koşu, çeviklik, spor-spesifik
Geçiş kriteri	Semptom ve kuvvet 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.