AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Patellar Tendon Tamiri

Diz kapağı altındaki patellar tendon kopmasının onarımıdır.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Dizlik ekstansiyonda
Yük / kullanım	Kademeli hareket ve yük gerekir
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

• Diz kapağı altındaki patellar tendon kopmasının onarımıdır.

• 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	WBAT brace kilitli	Aktif diz ekstansiyonu yok; pasif fleksiyon sınırlı (~60°)	Quad setting kontrollü, ankle pump, kalça güç
Faz 2 · 2–6 hafta	WBAT brace ile	Fleksiyon haftalık kademeli artırılır	SLR protokole göre, kontrollü ROM
Faz 3 · 6–12 hafta	Tam yük	Tam ROM hedefi	Closed-chain güç, bisiklet, step
Faz 4 · 4–6 ay+	Koşu/ileri fonksiyon	Tam ROM	Koşu, plyometrik, spor-spesifik

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