Patellar Tendon Tamiri

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Diz kapağı altındaki patellar tendon kopmasının onarımıdır.

Faz 1 · 0–2 hafta	
Yük verme	WBAT brace kilitli
Askı / ortez	Dizlik tam ekstansiyonda
ROM	Aktif diz ekstansiyonu yok; pasif fleksiyon sınırlı (~60°)
Egzersiz	Quad setting kontrollü, ankle pump, kalça güç
Geçiş kriteri	Tamir korunur

Faz 2 · 2–6 hafta	
Yük verme	WBAT brace ile
Askı / ortez	Brace
ROM	Fleksiyon haftalık kademeli artırılır
Egzersiz	SLR protokole göre, kontrollü ROM
Geçiş kriteri	SLR lag azalır, ROM progresyonu

Faz 3 · 6–12 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	Brace bırakma kriterli
ROM	Tam ROM hedefi
Egzersiz	Closed-chain güç, bisiklet, step
Geçiş kriteri	İyi gait ve quad kontrolü

Faz 4 · 4–6 ay+	
Yük verme	Koşu/ileri fonksiyon
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Koşu, plyometrik, spor-spesifik
Geçiş kriteri	Kuvvet ve fonksiyon testleri

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.