AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Patellofemoral İnstabilite Cerrahisi

Tekrarlayan patella çıkığına yönelik MPFL ve ilişkili stabilizasyon işlemleridir.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Dizlik sıklıkla kullanılır
Yük / kullanım	Yük ve fleksiyon dereceli artar
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

• Tekrarlayan patella çıkığına yönelik MPFL ve ilişkili stabilizasyon işlemleridir.

• 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	PWB→WBAT	Tam ekstansiyon, fleksiyon >90° hedef/protokole göre	Quad set, SLR, heel slide
Faz 2 · 2–6 hafta	WBAT	Fleksiyon ve gait normalleşir	Bisiklet, step, kalça abdüktörleri
Faz 3 · 6–12 hafta	Tam yük	Tam ROM	Closed-chain güç, denge, tek bacak kontrol
Faz 4 · 3–6 ay+	Koşu/plyometrik	Tam ROM	Koşu, hop, çeviklik

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