AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Plantar Fasiit Cerrahisi

İnatçı plantar topuk ağrısında seçilmiş vakalarda cerrahi gevşetme/debridmandır.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Topuk yumuşak koruma
Yük / kullanım	Yük ağrıya göre kademeli
İlk kontrol	10–14 gün

Kısa Bilgilendirme

- İnatçı plantar topuk ağrısında seçilmiş vakalarda cerrahi gevşetme/debridmandır.
- Amaç ağrıyı azaltmak, ayak/ayak bileği stabilitesini ve günlük işlevi iyileştirmektir.
- Şişliği azaltmak için ayağı yükseltmek çoğu işlemde faydalıdır.
- Yük verme planı yapılan işlem ve tespit yöntemine göre ciddi farklılık gösterebilir.

Rehabilitasyon Özeti

Faz	Yük/Kullanım	ROM	Egzersiz
Faz 1 · 0–2 hafta	Tekniğe göre NWB/korumalı yük	Ayak bileği kontrollü	Ödem kontrolü, parmak hareketi
Faz 2 · 2–3 hafta	Normal yüke geçiş	ROM artırılır	Calf/plantar fascia germe uygun olduğunda
Faz 3 · 3–6 hafta	Tam yük	Tam ROM	Intrensek ayak + calf güç
Faz 4 · 6–12 hafta+	Koşu/spor kademeli	Tam ROM	Fonksiyonel güç ve kondisyon

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