Plantar Fasiit Cerrahisi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

İnatçı plantar topuk ağrısında seçilmiş vakalarda cerrahi gevşetme/debridmandır.

Faz 1 · 0–2 hafta	
Yük verme	Tekniğe göre NWB/korumalı yük
Askı / ortez	Splint/bot/postop ayakkabı
ROM	Ayak bileği kontrollü
Egzersiz	Ödem kontrolü, parmak hareketi
Geçiş kriteri	Yara iyileşmesi

Faz 2 · 2–3 hafta	
Yük verme	Normal yüke geçiş
Askı / ortez	Ayakkabı
ROM	ROM artırılır
Egzersiz	Calf/plantar fascia germe uygun olduğunda
Geçiş kriteri	Ağrısız gait

Faz 3 · 3–6 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Intrensek ayak + calf güç
Geçiş kriteri	Yürüme toleransı

Faz 4 · 6–12 hafta+	
Yük verme	Koşu/spor kademeli
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Fonksiyonel güç ve kondisyon
Geçiş kriteri	Ağrı kontrolü

Akademik Notlar

• Ayak ve ayak bileği cerrahilerinde ödem kontrolü ile yumuşak doku iyileşmesi kritik önemdedir.

• Yük verme planı kullanılan osteotomi/fiksasyon tekniğine, tendon tamirine ve yumuşak doku durumuna göre değişir.

• Spora dönüşte denge, tek ayak kontrolü ve ağrısız itiş gücü önemlidir.

Kontrol Zamanları

• 10–14 gün: yara ve pansuman/dikiş kontrolü.

• 4–6 hafta: yük verme ve bot/ayakkabı planı.

• 6–12 hafta: yürüyüş, güç ve denge değerlendirmesi.

Uyarı Bulguları
Ayakta soğukluk/morarma, kontrol edilemeyen ağrı, belirgin duyu kaybı, yara akıntısı, ateş veya baldırda ani şişme-ağrı varsa değerlendirme gerekir.