# Proksimal Femur Çivileme

## Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Trokanterik veya subtrokanterik kırıkların intramedüller çivi ile tespitidir.

| Faz 1 · 0–2 hafta | |
|---|---|
| **Yük verme** | Mümkünse erken tam yük; kırık/tespite göre |
| **Askı / ortez** | Yürüteç |
| **ROM** | Güvenli fonksiyonel ROM |
| **Egzersiz** | Transfer, sit-to-stand, ankle pump, quad/glute set, yürüme |
| **Geçiş kriteri** | Güvenli mobilizasyon |

| Faz 2 · 2–6 hafta | |
|---|---|
| **Yük verme** | Yük toleransa göre |
| **Askı / ortez** | Yardımcı cihaz |
| **ROM** | ROM artırılır |
| **Egzersiz** | Gait, kalça/diz güç, denge |
| **Geçiş kriteri** | Yürüme mesafesi artar |

| Faz 3 · 6–12 hafta | |
|---|---|
| **Yük verme** | Tam yüke hedef |
| **Askı / ortez** | Baston gerekirse |
| **ROM** | Fonksiyonel |
| **Egzersiz** | Abdüktör güç, step, denge |
| **Geçiş kriteri** | Düşme riski azalır |

| Faz 4 · 3 ay+ | |
|---|---|
| **Yük verme** | Fonksiyonel |
| **Askı / ortez** | — |
| **ROM** | Fonksiyonel |
| **Egzersiz** | Dayanıklılık, ev programı |
| **Geçiş kriteri** | Bağımsızlık hedefleri |

## Akademik Notlar

• Kalça cerrahilerinde yardımcı cihaz bırakma kararı yalnızca zamana göre değil; ağrı, Trendelenburg, denge ve yük toleransına göre verilmelidir.

• Artroskopi ve eklem koruyucu cerrahilerde kapsül/kemik iyileşmesi nedeniyle yük verme daha koruyucu planlanabilir.

• Kırık cerrahilerinde osteoporoz, kırık paterni ve tespit stabilitesi protokolü belirler.

## Kontrol Zamanları

• 10–14 gün: yara ve yürüme kontrolü.

• 4–6 hafta: yük verme ve kas gücü değerlendirmesi.

• 3. ay ve sonrası: fonksiyonel ilerleme ve aktivite dönüşü.

Uyarı Bulguları
Nefes darlığı, göğüs ağrısı, baldırda ani şişlik, ateş, yara akıntısı, yeni deformite veya ani şiddetli kalça ağrısında değerlendirme gerekir.