AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Proksimal Humerus Kırığı ORIF

Omuz üst ucundaki kırığın plak-vida veya benzeri implantlarla sabitlenmesidir.

Hastanede kalış	Genellikle 1 gece
Koruma	Askı çoğunlukla 3–6 hafta
Yük / kullanım	Ameliyatlı kolla yük yok
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

- Omuz üst ucundaki kırığın plak-vida veya benzeri implantlarla sabitlenmesidir.
- Amaç ağrıyı azaltmak, stabiliteyi artırmak veya kol fonksiyonunu iyileştirmektir.
- Askı süresi yapılan işleme, doku kalitesine ve eşlik eden tamirlere göre değişebilir.
- El, el bileği ve dirsek hareketleri çoğu hastada erken dönemde başlanabilir.

Rehabilitasyon Özeti

Faz	Yük/Kullanım	ROM	Egzersiz
Faz 1 · 0–4 hafta	>0.5 kg yük yok	PROM; abdüksiyon ≤90°, ER 0–40°	El-dirsek AROM, sarkaç, pasif omuz
Faz 2 · 4–8 hafta	Hafif kullanım	AAROM→AROM, grafiye göre	Masa kaydırma, aktif elevasyon
Faz 3 · 8–12 hafta	Hafif direnç	Tam ROM’a ilerleme	Deltoid/cuff/periskapular güç
Faz 4 · 12 hafta+	Fonksiyonel yük	Fonksiyonel ROM	İleri güç ve günlük yaşam

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