Proksimal Humerus Kırığı ORIF

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

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

Faz 1 · 0–4 hafta	
Yük verme	>0.5 kg yük yok
Askı / ortez	Askı
ROM	PROM; abdüksiyon ≤90°, ER 0–40°
Egzersiz	El-dirsek AROM, sarkaç, pasif omuz
Geçiş kriteri	Tespit korunur; ağrı/ödem kontrolü

Faz 2 · 4–8 hafta	
Yük verme	Hafif kullanım
Askı / ortez	Askıdan çıkış
ROM	AAROM→AROM, grafiye göre
Egzersiz	Masa kaydırma, aktif elevasyon
Geçiş kriteri	Radyolojik stabilite ve ROM

Faz 3 · 8–12 hafta	
Yük verme	Hafif direnç
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM’a ilerleme
Egzersiz	Deltoid/cuff/periskapular güç
Geçiş kriteri	Kaynama ve kuvvet artışı

Faz 4 · 12 hafta+	
Yük verme	Fonksiyonel yük
Askı / ortez	—
ROM	Fonksiyonel ROM
Egzersiz	İleri güç ve günlük yaşam
Geçiş kriteri	Kaynama + fonksiyon

Akademik Notlar

• Rehabilitasyon hızı yapılan işleme, tendon/labrum tamirinin sağlamlığına ve kemik kalitesine göre değişir.

• Omuz cerrahisinde erken dönemde tamiri korumak, geç dönemde ise sertlik gelişimini önlemek arasında denge kurulur.

• Spor ve ağır işe dönüş yalnızca takvime göre değil; ağrı, hareket açıklığı, güç ve klinik stabiliteye göre planlanmalıdır.

Kontrol Zamanları

• 7–14 gün: yara ve pansuman kontrolü.

• 4–6 hafta: ağrı, hareket açıklığı ve koruma planı.

• 8–12 hafta: aktif kullanım ve güçlendirme değerlendirmesi.

• 3.–6. ay: fonksiyonel dönüş.

Uyarı Bulguları
Ateş, yara akıntısı, artan kızarıklık, elde uyuşma/soğukluk, yeni travma veya ani güç kaybında yeniden değerlendirme gerekir.