AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Artroskopik Rotator Manşet Tamiri

Yırtılan omuz tendonlarının artroskopik yöntemle kemiğe ankorlarla yeniden tutturulmasıdır.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Askı sıklıkla 4–6 hafta
Yük / kullanım	İtme-çekme-taşıma kısıtlı
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

- Yırtılan omuz tendonlarının artroskopik yöntemle kemiğe ankorlarla yeniden tutturulmasıdır.
- 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 · 0–3 hafta	Kolla yük yok	AROM yok; tamirin boyutuna göre sınırlı PROM	El-dirsek AROM, sarkaç, kontrollü pasif elevasyon/ER
Faz 2 · 4–6 hafta	Yük yok	PROM progresyonu; büyük yırtıkta daha konservatif	Pasif elevasyon, ER, skapular hareket
Faz 3 · 6–12 hafta	Hafif günlük kullanım	AAROM → AROM	Cane/table slide, aktif elevasyon, düşük düzey skapular aktivasyon
Faz 4 · 12 hafta–6 ay+	Direnç kademeli	Tam fonksiyonel ROM	Cuff/periskapular güç, dayanıklılık, overhead progresyon

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