# Artroskopik Rotator Manşet Tamiri

## Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Yırtılan omuz tendonlarının artroskopik yöntemle kemiğe ankorlarla yeniden tutturulmasıdır.

| Faz 1 · 0–3 hafta | |
|---|---|
| **Yük verme** | Kolla yük yok |
| **Askı / ortez** | Abdüksiyon yastıklı askı |
| **ROM** | AROM yok; tamirin boyutuna göre sınırlı PROM |
| **Egzersiz** | El-dirsek AROM, sarkaç, kontrollü pasif elevasyon/ER |
| **Geçiş kriteri** | Ağrı/ödem kontrolü; tamirin korunması |

| Faz 2 · 4–6 hafta | |
|---|---|
| **Yük verme** | Yük yok |
| **Askı / ortez** | Askı devam/azaltılır |
| **ROM** | PROM progresyonu; büyük yırtıkta daha konservatif |
| **Egzersiz** | Pasif elevasyon, ER, skapular hareket |
| **Geçiş kriteri** | Hedef PROM’a güvenli ulaşım |

| Faz 3 · 6–12 hafta | |
|---|---|
| **Yük verme** | Hafif günlük kullanım |
| **Askı / ortez** | Askı bırakılır |
| **ROM** | AAROM → AROM |
| **Egzersiz** | Cane/table slide, aktif elevasyon, düşük düzey skapular aktivasyon |
| **Geçiş kriteri** | Kompansasyonsuz AROM |

| Faz 4 · 12 hafta–6 ay+ | |
|---|---|
| **Yük verme** | Direnç kademeli |
| **Askı / ortez** | — |
| **ROM** | Tam fonksiyonel ROM |
| **Egzersiz** | Cuff/periskapular güç, dayanıklılık, overhead progresyon |
| **Geçiş kriteri** | Güç ve fonksiyon kriterleri; büyük yırtıkta daha geç |

## 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.