AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

SLAP Tamiri

Üst labrum lezyonunun artroskopik dikiş ankorları ile onarılmasıdır.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Askı çoğunlukla 3–4 hafta
Yük / kullanım	Çekme ve overhead yük kısıtlı
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

- Üst labrum lezyonunun artroskopik dikiş ankorları ile onarılmasıdır.
- 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	Aktif biseps yükü yok	AROM/AAROM yok; elevasyon <90°, ER ~<30°	El-dirsek pasif/aktif kontrollü, skapular setting
Faz 2 · 4–6 hafta	Hafif kullanım	AAROM ve kontrollü AROM	Cane/table slide, skapular kontrol
Faz 3 · 6–12 hafta	Hafif direnç	ROM normalizasyonu	Cuff/skapula; biseps direnci daha geç
Faz 4 · 4–6 ay+	Overhead/spor yükü	Tam ROM	Atış/overhead program, ileri güç

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