SLAP Tamiri

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Üst labrum lezyonunun artroskopik dikiş ankorları ile onarılmasıdır.

Faz 1 · 0–3 hafta	
Yük verme	Aktif biseps yükü yok
Askı / ortez	Askı
ROM	AROM/AAROM yok; elevasyon <90°, ER ~<30°
Egzersiz	El-dirsek pasif/aktif kontrollü, skapular setting
Geçiş kriteri	Labrum-biseps ankrajı korunur

Faz 2 · 4–6 hafta	
Yük verme	Hafif kullanım
Askı / ortez	Askıdan çıkış
ROM	AAROM ve kontrollü AROM
Egzersiz	Cane/table slide, skapular kontrol
Geçiş kriteri	ROM güvenli ilerler

Faz 3 · 6–12 hafta	
Yük verme	Hafif direnç
Askı / ortez	—
ROM	ROM normalizasyonu
Egzersiz	Cuff/skapula; biseps direnci daha geç
Geçiş kriteri	Tam ROM ve düşük ağrı

Faz 4 · 4–6 ay+	
Yük verme	Overhead/spor yükü
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Atış/overhead program, ileri güç
Geçiş kriteri	Güç + fonksiyon testleri

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.