Ters Total Omuz Protezi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Omuzun küre-yuva yapısı ters çevrilerek deltoid kasından daha fazla yararlanılan protez uygulamasıdır.

Faz 1 · 0–3 hafta	
Yük verme	Kolla itme-çekme ve vücut ağırlığı taşıma yok
Askı / ortez	Askı
ROM	AROM/AAROM yok; PROM fleksiyon/scaption ≤120°, abdüksiyon ≤90°; IR yok
Egzersiz	El-dirsek AROM, sarkaç/korunmuş PROM, skapular setting
Geçiş kriteri	Yara iyileşmesi ve ağrı kontrolü

Faz 2 · 4–6 hafta	
Yük verme	Hafif kullanım
Askı / ortez	Askıdan kademeli çıkış
ROM	AAROM → kontrollü AROM
Egzersiz	Deltoid izometrikleri, masa kaydırma, aktif-yardımlı elevasyon
Geçiş kriteri	Deltoid aktivasyonu ve kompansasyonsuz elevasyon

Faz 3 · 7–12 hafta	
Yük verme	Hafif fonksiyonel yük
Askı / ortez	—
ROM	IR yavaşça eklenir; arkaya uzanma kontrollü
Egzersiz	Deltoid/periskapular güç, aktif elevasyon, dış rotator aktivasyon
Geçiş kriteri	Ağrısız fonksiyonel ROM

Faz 4 · 12–16 hafta+	
Yük verme	Fonksiyonel yük
Askı / ortez	—
ROM	Fonksiyonel ROM
Egzersiz	Progresif deltoid ve skapular kuvvet, dayanıklılık
Geçiş kriteri	Fonksiyonel hedefler ve cerrah onayı

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.