AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

TFCC Tamiri / El Bileği Artroskopisi

El bileği üçgen fibrokıkırdak kompleks yaralanmasının artroskopik tedavisidir.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Atel/ortez çoğunlukla birkaç hafta
Yük / kullanım	Rotasyon ve yük kontrollü
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

- El bileği üçgen fibrokıkırdak kompleks yaralanmasının artroskopik tedavisidir.
- Amaç ağrıyı azaltmak, sinir/tendon fonksiyonunu korumak ve el kullanımını iyileştirmektir.
- Parmak hareketlerine çoğu işlemde erken dönemde başlanır.
- Ağır kavrama ve yük verme, yara iyileşmesi ve cerrahi işleme göre kademeli artırılır.

Rehabilitasyon Özeti

Faz	Yük/Kullanım	ROM	Egzersiz
Faz 1 · 0–4 hafta	El bileğine yük yok	Pronasyon-supinasyon ve ulnar deviasyon korunur	Parmak/dirsek hareketi, ödem kontrolü
Faz 2 · 4–6 hafta	Hafif kullanım	Kontrollü bilek ve önkol ROM	Fleks-ext, pron-sup kontrollü
Faz 3 · 6–8 hafta	Hafif kavrama	ROM artırılır	Kavrama ve hafif bilek güç
Faz 4 · 8–12 hafta+	Progresif yük	Tam ROM hedefi	Yük taşıma, sportif/mesleki güç

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