TFCC Tamiri / El Bileği Artroskopisi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

El bileği üçgen fibrokıkırdak kompleks yaralanmasının artroskopik tedavisidir.

Faz 1 · 0–4 hafta	
Yük verme	El bileğine yük yok
Askı / ortez	Uzun kol/Muenster immobilizasyon
ROM	Pronasyon-supinasyon ve ulnar deviasyon korunur
Egzersiz	Parmak/dirsek hareketi, ödem kontrolü
Geçiş kriteri	TFCC tamiri korunur

Faz 2 · 4–6 hafta	
Yük verme	Hafif kullanım
Askı / ortez	Kısa ortez
ROM	Kontrollü bilek ve önkol ROM
Egzersiz	Fleks-ext, pron-sup kontrollü
Geçiş kriteri	Ağrısız artan ROM

Faz 3 · 6–8 hafta	
Yük verme	Hafif kavrama
Askı / ortez	Ortezden çıkış
ROM	ROM artırılır
Egzersiz	Kavrama ve hafif bilek güç
Geçiş kriteri	Stabilite, düşük ağrı

Faz 4 · 8–12 hafta+	
Yük verme	Progresif yük
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM hedefi
Egzersiz	Yük taşıma, sportif/mesleki güç
Geçiş kriteri	Fonksiyon + stabilite

Akademik Notlar

• El cerrahisinde ödem kontrolü ve tendon kaydırma hareketleri sertliği azaltmada önemlidir.

• Sinir dekompresyonu sonrası yakınmaların düzelme hızı preoperatif sinir hasarı düzeyine göre değişebilir.

• Tendon ve bağ cerrahilerinde koruma ile erken kontrollü hareket arasında dikkatli denge gerekir.

Kontrol Zamanları

• 7–14 gün: yara/dikiş kontrolü.

• 4–6 hafta: ağrı, duyusal bulgular ve hareket açıklığı değerlendirmesi.

• Gerektiğinde el terapisi planlanır.

Uyarı Bulguları
Artan uyuşma, şiddetli ağrı, morarma/soğukluk, yara akıntısı veya belirgin hareket kaybında yeniden değerlendirme gerekir.