AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Tibial Tüberkül Osteotomisi

Patellofemoral sorunlarda tibial tüberkülün yerinin değiştirilmesidir.

Hastanede kalış	Genellikle 1 gece
Koruma	Dizlik ve koruma
Yük / kullanım	Yük verme ve fleksiyon kademeli
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

• Patellofemoral sorunlarda tibial tüberkülün yerinin değiştirilmesidir.

• İlk hedef ağrı ve şişliği azaltmak, dizin tam açılmasını sağlamak ve quadriceps kasını yeniden aktive etmektir.

• Yük verme düzeyi; yapılan işleme, eşlik eden menisküs/kıkırdak tamirlerine ve cerrahınızın protokolüne göre değişir.

• Dizlik veya yardımcı cihaz kullanımı doktor önerisiyle düzenlenir.

Rehabilitasyon Özeti

Faz	Yük/Kullanım	ROM	Egzersiz
Faz 1 · 0–6 hafta	NWB/PWB	Fleksiyon cerrahın protokolüne göre kademeli	Quad set, SLR brace ile
Faz 2 · 6–8 hafta	Grafiye göre yük artar	ROM artırılır	Gait, bisiklet, hafif closed-chain
Faz 3 · 8–12 hafta	Tam yüke geçiş	Tam ROM hedefi	Step, squat, kalça/quad güç
Faz 4 · 4–6 ay+	Koşu/sıçrama	Tam ROM	Koşu, plyometrik, spor-spesifik

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