Tibial Tüberkül Osteotomisi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Patellofemoral sorunlarda tibial tüberkülün yerinin değiştirilmesidir.

Faz 1 · 0–6 hafta	
Yük verme	NWB/PWB
Askı / ortez	Brace ekstansiyonda
ROM	Fleksiyon cerrahın protokolüne göre kademeli
Egzersiz	Quad set, SLR brace ile
Geçiş kriteri	Osteotomi korunur

Faz 2 · 6–8 hafta	
Yük verme	Grafiye göre yük artar
Askı / ortez	Brace azaltılır
ROM	ROM artırılır
Egzersiz	Gait, bisiklet, hafif closed-chain
Geçiş kriteri	Kaynama bulgusu

Faz 3 · 8–12 hafta	
Yük verme	Tam yüke geçiş
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM hedefi
Egzersiz	Step, squat, kalça/quad güç
Geçiş kriteri	İyi gait ve kuvvet

Faz 4 · 4–6 ay+	
Yük verme	Koşu/sıçrama
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Koşu, plyometrik, spor-spesifik
Geçiş kriteri	Kaynama + fonksiyon testleri

Akademik Notlar

• Diz cerrahilerinde tek tip rehabilitasyon yoktur; eşlik eden menisküs/kıkırdak veya çoklu bağ işlemleri protokolü belirgin şekilde değiştirir.

• Tam ekstansiyonun korunması birçok diz ameliyatında erken önceliktir.

• Koşu ve spora dönüş için yalnızca süre değil, güç simetrisi, ağrı, hareket açıklığı ve fonksiyon testleri dikkate alınmalıdır.

Kontrol Zamanları

• 7–14 gün: yara ve erken hareket kontrolü.

• 4–6 hafta: hareket açıklığı, kas aktivasyonu ve yük verme planı.

• 3. ay: güç, denge ve fonksiyon değerlendirmesi.

• Spor/yoğun işe dönüş: kriter temelli değerlendirme ile.

Uyarı Bulguları
Baldırda ani şişme-ağrı, nefes darlığı, ateş, yara akıntısı, dizde beklenmedik hızlı şişme veya yeni kilitlenme/boşalma hissi değerlendirilmelidir.