AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Total Diz Protezi

Diz eklemindeki ileri kireçlenmede aşınmış yüzeylerin protez bileşenleri ile değiştirilmesidir.

Hastanede kalış	Genellikle 1–3 gece
Koruma	Erken mobilizasyon
Yük / kullanım	Tam yüke çoğu hastada erken geçilebilir
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

• Diz eklemindeki ileri kireçlenmede aşınmış yüzeylerin protez bileşenleri ile 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 · 0–2 hafta	WBAT çoğu primer vakada	Tam ekstansiyon öncelikli; fleksiyon kademeli	Quad set, SLR, heel slide, ankle pump, yürüme
Faz 2 · 2–6 hafta	Tam yük	ROM artırılır	Bisiklet, step-up, mini squat, denge
Faz 3 · 6–12 hafta	Tam yük	Fonksiyonel ROM	Kuvvet-dayanıklılık, merdiven, denge
Faz 4 · 3 ay+	Düşük etkili spor	Fonksiyonel	Yürüme, bisiklet, yüzme, güç

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