Total Diz Protezi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Diz eklemindeki ileri kireçlenmede aşınmış yüzeylerin protez bileşenleri ile değiştirilmesidir.

Faz 1 · 0–2 hafta	
Yük verme	WBAT çoğu primer vakada
Askı / ortez	Yardımcı cihaz ihtiyaca göre
ROM	Tam ekstansiyon öncelikli; fleksiyon kademeli
Egzersiz	Quad set, SLR, heel slide, ankle pump, yürüme
Geçiş kriteri	Yara iyi, bağımsız transfer, kontrollü gait

Faz 2 · 2–6 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	Baston ihtiyaca göre
ROM	ROM artırılır
Egzersiz	Bisiklet, step-up, mini squat, denge
Geçiş kriteri	Bastonsuz düzgün yürüyüş, iyi quad kontrolü

Faz 3 · 6–12 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	—
ROM	Fonksiyonel ROM
Egzersiz	Kuvvet-dayanıklılık, merdiven, denge
Geçiş kriteri	ADL hedefleri

Faz 4 · 3 ay+	
Yük verme	Düşük etkili spor
Askı / ortez	—
ROM	Fonksiyonel
Egzersiz	Yürüme, bisiklet, yüzme, güç
Geçiş kriteri	Fonksiyon ve ağrı hedefleri

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.