Total Kalça Protezi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Kalça eklem yüzeylerinin yapay implantlar ile değiştirilmesidir.

Faz 1 · 0–2 hafta	
Yük verme	Çoğu vakada WBAT
Askı / ortez	Yürüteç/koltuk değneği
ROM	Yaklaşıma özgü dislokasyon önlemleri
Egzersiz	Ankle pump, heel slide, quad/glute set, gait
Geçiş kriteri	Güvenli transfer ve yara iyileşmesi

Faz 2 · 2–6 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	Yardımcı cihazdan kademeli çıkış
ROM	Fonksiyonel ROM
Egzersiz	Hip abdüktörleri, sit-to-stand, step
Geçiş kriteri	Düzgün gait

Faz 3 · 6–12 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	—
ROM	Fonksiyonel
Egzersiz	Güç, denge, dayanıklılık
Geçiş kriteri	İyi tek ayak kontrolü

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

Akademik Notlar

• Kalça cerrahilerinde yardımcı cihaz bırakma kararı yalnızca zamana göre değil; ağrı, Trendelenburg, denge ve yük toleransına göre verilmelidir.

• Artroskopi ve eklem koruyucu cerrahilerde kapsül/kemik iyileşmesi nedeniyle yük verme daha koruyucu planlanabilir.

• Kırık cerrahilerinde osteoporoz, kırık paterni ve tespit stabilitesi protokolü belirler.

Kontrol Zamanları

• 10–14 gün: yara ve yürüme kontrolü.

• 4–6 hafta: yük verme ve kas gücü değerlendirmesi.

• 3. ay ve sonrası: fonksiyonel ilerleme ve aktivite dönüşü.

Uyarı Bulguları
Nefes darlığı, göğüs ağrısı, baldırda ani şişlik, ateş, yara akıntısı, yeni deformite veya ani şiddetli kalça ağrısında değerlendirme gerekir.