Unikondiler Diz Protezi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Dizin yalnızca tek kompartmanının protezle değiştirilmesidir.

Faz 1 · 0–2 hafta	
Yük verme	WBAT
Askı / ortez	Yardımcı cihaz
ROM	Tam ekstansiyon, fleksiyon kademeli
Egzersiz	Quad set, SLR, heel slide, yürüme
Geçiş kriteri	Yara iyi, gait güvenli

Faz 2 · 2–6 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	Baston azaltılır
ROM	ROM artırılır
Egzersiz	Bisiklet, step, squat
Geçiş kriteri	Bastonsuz gait

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

Faz 4 · 3 ay+	
Yük verme	Düşük etkili spor
Askı / ortez	—
ROM	Fonksiyonel
Egzersiz	Yürüme, bisiklet, yüzme, golf
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.