AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Yüksek Tibial Osteotomi

Diz iç kompartman yük dağılımını değiştirmek için tibianın kesilip açılandırılmasıdır.

Hastanede kalış	Genellikle 1–2 gece
Koruma	Ortez ve koruma
Yük / kullanım	Yük verme kemiğin iyileşmesine göre artar
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

• Diz iç kompartman yük dağılımını değiştirmek için tibianın kesilip açılandırılmasıdır.

• 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 · 0–4 hafta	NWB/TTWB	0–90° fleksiyon, tam ekstansiyon	Quad set, SLR, patella mobilizasyonu
Faz 2 · 4–6 hafta	PWB	Fleksiyon ~120° yönünde	Bisiklet uygun ROM'da, kontrollü closed-chain
Faz 3 · 6–12 hafta	Grafiye göre WBAT	Tam ROM hedefi	Gait, kuvvet, denge
Faz 4 · 4–6 ay+	Koşu/plyometrik	Tam ROM	Koşu ve spor-spesifik güç

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