

Lomber Mikrodiskektomi

Sinir köküne bası yapan bel fıtığı parçasının mikroskop altında çıkarılmasıdır.

Hastanede kalış Aynı gün / 1 gece	Koruma Bel korsesi rutin değil
Yük/kullanım Yürüme erken	İlk kontrol 7-14 gün

Ameliyat sonrası temel bilgiler

- Erken kısa yürüyüşler teşvik edilir; uzun süre yatak istirahati önerilmez.
- Ağır kaldırma ve tekrarlayan eğilme-dönme ilk haftalarda sınırlandırılır.

Yara bakımı

- Kesi kuru tutulur.
- Akıntı/ateş veya artan bel/bacak ağrısı varsa kontrol.

Yük verme / koruma takvimi

İlk gün - Yürüme: Kısa ve sık.
0-4 hafta - Ağır kaldırma yok: Eğilme-dönme kontrollü.
4-8 hafta - Kademeli aktivite: Core ve dayanıklılık.

Fizik tedavi / ev egzersizleri

İlk gün - Kısa yürüyüş: Düz zeminde.
1-2 hafta - Nazik core aktivasyon: Fizyoterapist önerisiyle.
4 hafta+ - Dayanıklılık: Yürüme süresini artırın.

Kontroller

- 7-14 gün
- 4-6 hafta

Ne zaman yeniden değerlendirme gerekir?

Yeni idrar/gaita kontrol kaybı, ilerleyen bacak güçsüzlüğü, saddle anestezi, ateş veya yara akıntısı acildir.

Kaynaklar

- AAOS OrthoInfo / güncel klinik kılavuzlar
- Campbell's Operative Orthopaedics, 14. baskı

Doç. Dr. Bülent KARSLIOĞLU
Ortopedi ve Travmatoloji
www.bulentkarslioglu.com

Bu belge genel bilgilendirme amaçlıdır; kişisel muayene ve tedavi planının yerine geçmez.