

Ön Çapraz Bağ Rekonstrüksiyonu

Yırtılmış ÖÇB'nin tendon grefti ile yeniden oluşturulmasıdır.

Hastanede kalış Aynı gün / 1 gece	Koruma Dizlik seçilmiş olgularda
Yük/kullanım İzole ÖÇB'de toleransa göre tam yük	İlk kontrol 7-14 gün

Ameliyat sonrası temel bilgiler

- Erken hedefler tam diz ekstansiyonu, şişlik kontrolü ve quadriceps aktivasyonudur.
- Menisküs/kıkırdak işlemi varsa yük ve hareket protokolü değişir.

Yara bakımı

- Kesileri kuru tutun.
- Şişlik için elevasyon/soğuk uygulama doktor önerisiyle.

Yük verme / koruma takvimi

- 0-2 hafta - Toleransa göre tam yük: İzole ÖÇB'de koltuk değneğiyle.
- 2-6 hafta - Normal yürüyüş: Kas kontrolü ve ROM artırılır.
- 3 ay+ - Kriter temelli koşu: Sadece zaman değil güç/denge testleri esas alınır.

Fizik tedavi / ev egzersizleri

- İlk gün - Quadriceps sıkma: Dizi düz tutup uyluk kasını kasın.
- İlk gün - Topuk kaydırma: Dizi kontrollü bükün.
- İlk günler - Düz bacak kaldırma: Ekstansiyon lag yoksa.

Kontroller

- 7-14 gün
- 4-6 hafta
- 3 ay ve sonrası kriter temelli

Ne zaman yeniden değerlendirme gerekir?

Baldırda ani şişme-ağrı, nefes darlığı, ateş, akıntı, hızla artan diz şişliği veya yeni instabilite.

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.