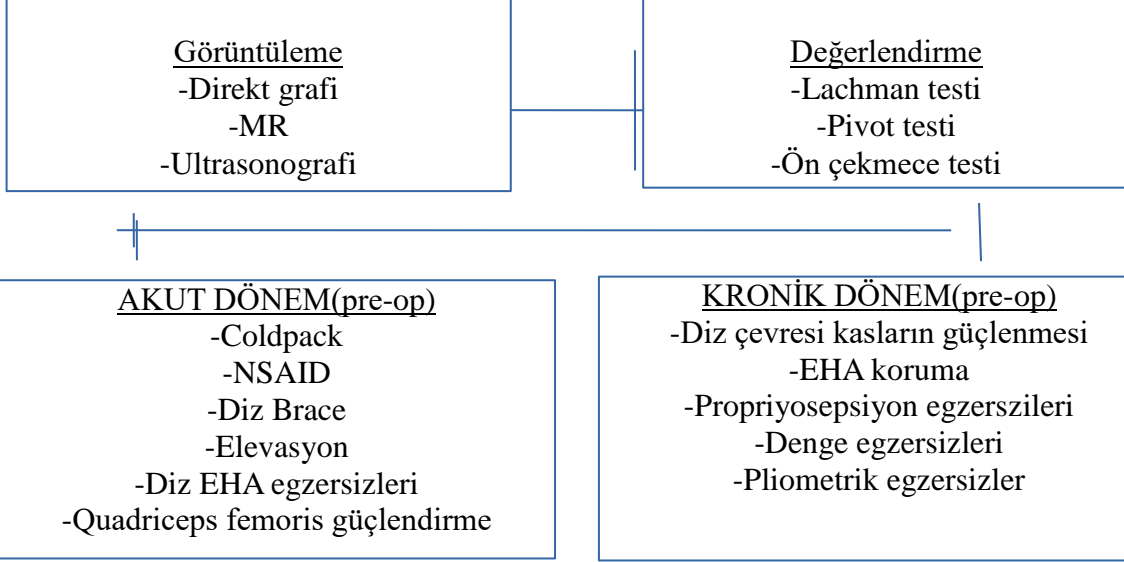




Özel EKOL HASTANESİ
ÖN ÇAPRAZ BAĞ YARALANMALARINDA
FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
ALGORİTMASI



<i>Doküman No</i>	<i>Yayın Tarihi</i>	<i>Revizyon No</i>	<i>Revizyon Tarihi</i>	<i>Sayfa No</i>
HB.YD.28	03.09.2024	00	-	1 / 1



ÖÇB REKONSTRÜKSİYONUNDA POST-OP REHABİLİTASYON

FAZ	AMAÇ	ÖZEL EGZERSİZ
Post op 1.hf	Ağrı ve efüzyon kontrolü EHA :0-90° Açılı dizlik Koltuk değneği	PRICE PEHA/AAEHA egzersizleri Patellar mobilizasyon İzometrik egzersizler
Post op 2.-4.hf	EHA:0-125° Açılı dizlik Koltuk değneği	Topuk kaydırma DBK egz KKZ egz AKZ (ekstansiyon kısıtlı)
Post op5.-10. hf egzersizleri	EHA tam	Denge egzersizleri Propriyosepsiyon egzersizleri Esneklik egzersizleri Kuvvet egzersizleri Dayanıklılık Gövde stabilizasyon
Post op 10.hf sonrası	%90 simetri Normal diz fonksiyonu Tam geri kazanım Spora dönüş	Önceki egzersizlere devam Pliometrik egzersizler Fonksiyonel ilerleme Power Plate Koşu programı