

Daha fazla bilgi için

Güncel tavsiye ve iletişim bilgileri için lütfen internet sitemizi ziyaret edin.

Kendi kendinize tedavi videoları da dahil olmak üzere daha fazla tavsiye internet sitemizde bulunabilir: www.whittington.nhs.uk/msk

Patient advice and liaison service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 16/11/2020
Review date: 05/02/2022
Ref: EIM/Physio/RPFKLS/01-Turk

© Whittington Health
Please recycle



Diz bağı cerrahisi sonrası rehabilitasyon programı

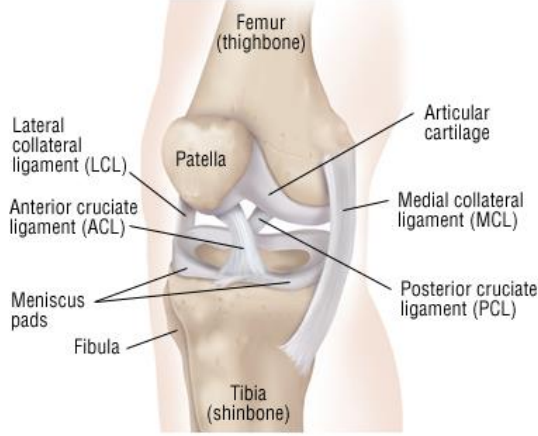
Hasta rehberi

(Rehabilitation programme
following knee ligament surgery -
Turkish)



Giriş

Ön çapraz bağ (ACL) diz ekleminde uyluk kemiği ile kaval kemiğini bir arada tutan sağlam bir dokudan oluşan sert bir banttır. Diz içinden çapraz olarak geçer ve stabilite sağlar. Bu bağla ilgili sorunlar genellikle spor kaynaklıdır.



Source: www.drugs.com

Ön çapraz bağınızda bir yırtık sonrasında yeniden inşa ameliyatı geçirdiyse, yapılandırılmış bir rehabilitasyon programını takip etmeniz çok önemlidir, Böylece iyileşmeniz mümkün olduğunca güvenli ve başarılı olur. İki aşamalı bir rehabilitasyon programı yürütüyoruz. İlk aşamada, güç ve hareket yeteneğinizi yeniden kazanmanız için sizinle birlikte çalışıyoruz. Sonraki aşamada, belirli hedeflere ulaşmayı ve önceki faaliyet seviyenize geri dönmenize yardımcı olmayı hedefliyoruz. Ameliyattan sonra iyileşme genellikle yaklaşık altı ila dokuz ay sürer. Ancak, dizin tam işlevini yeniden kazanması bir yıl kadar sürebilir. Programa kendini adanmış ve bunu tamamlayan hastalar daha hızlı iyileşir ve gelecekte daha az diz problemi yaşarlar.

Ön çapraz bağ rehabilitasyon programı

Sınıfı: İlk aşama
Gün: Salı veya Cuma (her ikisinden biri)
Saat: 8.00am - 9.00am

Sınıfı: Son aşama
Gün: Çarşamba
Saat: 8.00am - 9.00am

Konum: Physiotherapy Service
Whittington Hospital
(Highgate Hill girişi)



Katılım şartları

Ön çapraz bağ rehabilitasyon programına kaydolduktan sonra her hafta sınıfınıza katılmanız beklenir. Bu, tam bir iyileşme sağlamak için önemlidir.

Eğer katılamıyorsanız, lütfen 020 7288 5660 numaralı telefondan en az 24 saat önceden fizyoterapi hizmeti resepsiyonumuzu arayınız.

Eğer bir dersi kaçıırırsanız ve takip eden beş gün içinde sizden haber almazsak, sizi programdan çıkarabiliriz.

Programın sonuna yaklaşırken ve egzersizleri sınıf dışında bağımsız olarak tamamlayabiliyorsanız, fizyoterapistiniz katılımınızı iki veya üç haftada bire azaltmayı teklif edebilir.

Notlar

Çapraz bağ ilk aşama rehabilitasyon sınıfı

Bu sınıflar ameliyattan birkaç gün sonra başlar. Belirli güç ve hareket seviyelerine ulaşana kadar yaklaşık on hafta boyunca her hafta bu derse katılmanız beklenir.

Doktorunuz ilk iki hafta boyunca dizlik ve koltuk değneği kullanmanızı tavsiye eder. Ameliyat olan bacağınıza kendinizi rahat hissedecek kadar ağırlık vermeniz önemlidir.

Hedefler

- Dizi bükme, uzatma ve yükseltme
- Ameliyat edilen dizinizde yüzde 80 güç kazanımı
- Dengenizi geliştirme
- Rahat yürüyebilme ve düz bir çizgide zıplama ve koşabilme

Egzersizler

Hareketlilik egzersizleri, bacaklarınızı bükme, düzleştirme ve yükseltme hareketlerini içerirken, güçlendirme egzersizleride düz bir çizgide zıplayıp koşabilecek kadar kaslarınızı geliştirecektir..

İlk randevunuzda neler yapılacak

Sınıfa ilk katıldığınızda, fizyoterapist diz bandajlarını çıkaracak ve diz eklemine ne kadar hareket edebildiğini anlamak için muayene edecektir. Ameliyattan sonra, hastanede başlayıp ve evde devam etmeniz için egzersizler verilmiş olacaktır. Bu egzersizleri görüşme sırasında yapmanız istenecektir ve bunları yaparken zorluk çekiyorsanız, fizyoterapist alternatif egzersizler önerecek veya tekniğinizi geliştirmek için tavsiyelerde bulunacaktır. Bu egzersizlere bir sonraki hafta boyunca ne sıklıkta devam edeceğinizi size bildirilecektir.

Program boyunca fizyoterapistiniz ilerlemenizi düzenli olarak kontrol edecek ve egzersizlerinizi buna göre değiştirecektir.

İlk aşama sınıflarında, diz üzerinde dönme kaynaklı streslere neden olmayacak egzersizlere odaklanılır. Yaklaşık 10 hafta sonra, fizyoterapist bir sonraki aşamaya geçmeye hazır olup olmadığını belirlemek için özel testler gerçekleştirecektir.

Koşmayın

Daha fazla yaralanmaya neden olabileceğinden, ön çapraz bağ yeniden inşa cerrahisi sonrası çok erken koşmaya başlamak tehlikeli olabilir. Dizinizi desteklemek için yeterli güç kazandığınızda, fizyoterapistiniz koşmayı denemenin güvenli olduğunu size tavsiye edecektir. Koşma denemesini en erken, ameliyattan yaklaşık 10-12 hafta sonra yapabilirsiniz.

Çapraz bağ rehabilitasyon sınıfı son aşaması

Bir sonraki sınıflarda, fizyoterapistiniz, tercih ettiğiniz spor veya faaliyete geri dönmenizi sağlamak hedefiyle, koşu ve size özgü egzersizlerle ilerlemeniz için sizinle birlikte çalışacaktır. Faaliyetlerinizi bağımsız olarak yönetene ve spora dönmeye hazır olana kadar her üç haftada bir bu sınıfa katılmalısınız.

Amaçları

Hastaların tercih ettikleri faaliyetlere geri dönmelerini sağlamak için aşağıda belirtilenleri de kapsayabilecek çalışmalar ayrı ayrı uyarlanmıştır.

- Koşu
- Futbol
- Ragbi
- Basketbol
- Kayak
- Jimnastik
- Dans etmek

Ayrıca işinizdeki fiziksel görevlerinize de geri dönmeniz gerekebilir. Bunun için fizyoterapistiniz güvenli ve uygun zamanda bu görevleri gerçekleştirebilme hedefinize ulaşabilmenize yardımcı olacaktır.

Egzersizler

Egzersizlerin ne olacağı kişilerin yaptığı spor türüne bağlı olacaktır. Aşağıdaki hedeflere ulaşmak için sizinle çalışmaya devam edeceğiz:

- Spor salonu ve ev tabanlı egzersiz kombinasyonu ile tam güç ve dayanıklılık kazanmak.
- Tek bacakta dengeleme, yanlara atlama ve engelli atlama içeren egzersizleri yaparak denge, kontrol ve çevikliğinizi geri getirmek.
- Tramboline, engelli çalışmalar ve spor aletlerinin kullanımıyla, fiziksel aktivite sırasında etkiye dayanıklılık gösterme yeteneğinizi artırmak.

Beklentiler

Her yöne hareket de dahil olmak üzere, ameliyat edilen bacakta tam güç ve kontrol elde edildikten sonra, fizyoterapist spor ve çalışmalara yeniden başlamak için size tavsiyelerde bulunacak, sonunda da tam katılım için yol gösterecektir. Rehabilitasyon programının önemli bir parçası, dizinizi yeteneğine göre tam kullanma güvenini yeniden kazandırmak olacaktır. Kaygı hissetmek normaldir, ancak danışmanınızın ve fizyoterapistinizin tavsiyelerine uyarsanız, diziniz iyileştiğinde tercih ettiğiniz aktivitelere korkmadan geri dönebilirsiniz..

İstediğiniz zaman soru sorun

Eğer egzersizleri nasıl yapacağınızdan emin değilseniz ya da herhangi bir sorunuz varsa fizyoterapistiniz size yardımcı olmaktan mutluluk duyacaktır.