



ÖÇB Rekonstrüksiyonunda Post Operatif Rehabilitasyon

Faz	Amaç	Özel egz
Preoperatif	Normal fizyoloji Tam hareket	<ul style="list-style-type: none"> • EHA egz • Germe egz • Kuvvet egz • Yürüme eğitimi
Post op 1.hf	Ağrı ve efüzyon kontrolü EHA: 0°-90° Dizlik Koltuk değneği	<ul style="list-style-type: none"> • PRİCE • PEHA/AEHA egz • Patellar mobilizasyon • İzometrik egz
Post op 2.-4.hf	EHA: 0°-125° Dizlik Koltuk değneği	<ul style="list-style-type: none"> • Topuk kaydırma • DBK egz • KKZ egz • AKZ egz (ekst kısıtlı)
Post op 5.-10.hf	EHA: Tam	<ul style="list-style-type: none"> • Denge egz • Propriyosepsiyon egz • Esneklik egz • Kuvvet egz artırılarak • Gövde stabilizasyon egz • Dayanıklılık • Ritmik stabilizasyon
Post op 10.hf sonrası	%90 simetri Normal diz fonksiyonu Tam geri kazanım Spora dönüş	<ul style="list-style-type: none"> • Önceki egz devam • Koşu programı • İzokinetik egz • Pliometrik egz • Spora özgü antrenman • Fonksiyonel ilerleme