



| Sakatlık fazı                        | Yaklaşık süresi                | Klinik tablo   | Kullanımı mümkün modaliteler  | Kullanım sebebi   |
|--------------------------------------|--------------------------------|--|---|---|
| Akut başlangıç                       | Sakatlık anından 3. güne kadar | Ödem, palpasyon ve hareketle ağrı                                  | Kriyoterapi<br>ESA<br>İK<br>AGL<br>İstirahat                                      | Ödemi↓, ağrıyı↓<br>Ağrıyı↓<br>Ödemi↓<br>Ağrıyı↓   |
| İnflamatuvar yanıt                   | 2-6. günler arası              | Ödem azalır, ısı devam, renk değişimi, palpasyon ve hareketle ağrı | Kriyoterapi<br>ESA<br>İK<br>AGL<br>ROM egz.                                       | Ödemi↓, ağrıyı↓<br>Ağrıyı↓<br>Ödemi↓<br>Ağrıyı↓   |
| Rejenerasyon fazı (fibroblastik) faz | 4-10. günler arası             | Palpasyon ve hareketle ağrı, şişlik                                | Termoterapi<br>ESA<br>AGL<br>İK<br>ROM egz.<br>Güçlendirme                        | Dolaşımı hafif ↑<br>Ağrıyı↓, kas uy.<br>Ağrıyı↓<br>Lenfatik akımı↑                                  |
| Olgunlaşma - yeniden şekillenme fazı | 7. günden spora dönüşe kadar   | Şişlik, palpasyonla ağrı yok, hareketle ağrı azalma                | US<br>ESA<br>AGL<br>KDD<br>MDD<br>ROM egz.<br>Güçlendirme<br>Fonksiyonel aktivite | Derin ısıtma ile dolaşım ↑<br>ROM ve kuvvette ↑<br>Ağrıyı↓<br>Ağrıyı↓<br>Derin ısıtma ile dolaşım ↑ |