DEĞERLENDİRME:
Lachman Testi
Pivot Shift
Ön Çekmece Testi

GÖRÜNTÜLEME
Direkt Grafi
MRG
Ultrasonografi
Artrografi

AKUT DÖNEM (pre-op)
Buz Uygulama
NSAID
Diz Breysi
Elevasyon
Quadriiceps Femoris Güçlendirme
Diz EHA Egzersizleri

KRONİK DÖNEM (pre-op)
Diz Çevresi Kasların Kuvvetlendrilmesi
EHA koruma
Propriyosepsiyon, Denge ve Pliyometrik Çalışmalar

ÖÇB Rekonstrüksiyonunda Post Operatif Rehabilitasyon

Faz	Amaç	Özel egz
Preoperatif	Normal fizyoloji Tam hareket	• EHA egz • Germe egz • Kuvvet egz • Yürüme eğitimi
Post op 1.hf	Ağrı ve efüzyon kontrolü EHA: 0°-90° Dizlik Koltuk değneği	• PRİCE • PEHA/AAEHA egz • Patellar mobilizasyon • İzometrik egz
Post op 2.-4.hf	EHA: 0°-125° Dizlik Koltuk değneği	• Topuk kaydırma • DBK egz • KKZ egz • AKZ egz (ekst kısıtlı)
Post op 5.-10.hf	EHA: Tam	• 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	• Önceki egz devam • Koşu programı • İzokinetik egz • Pliometrik egz • Spora özgü antrenman • Fonksiyonel ilerleme