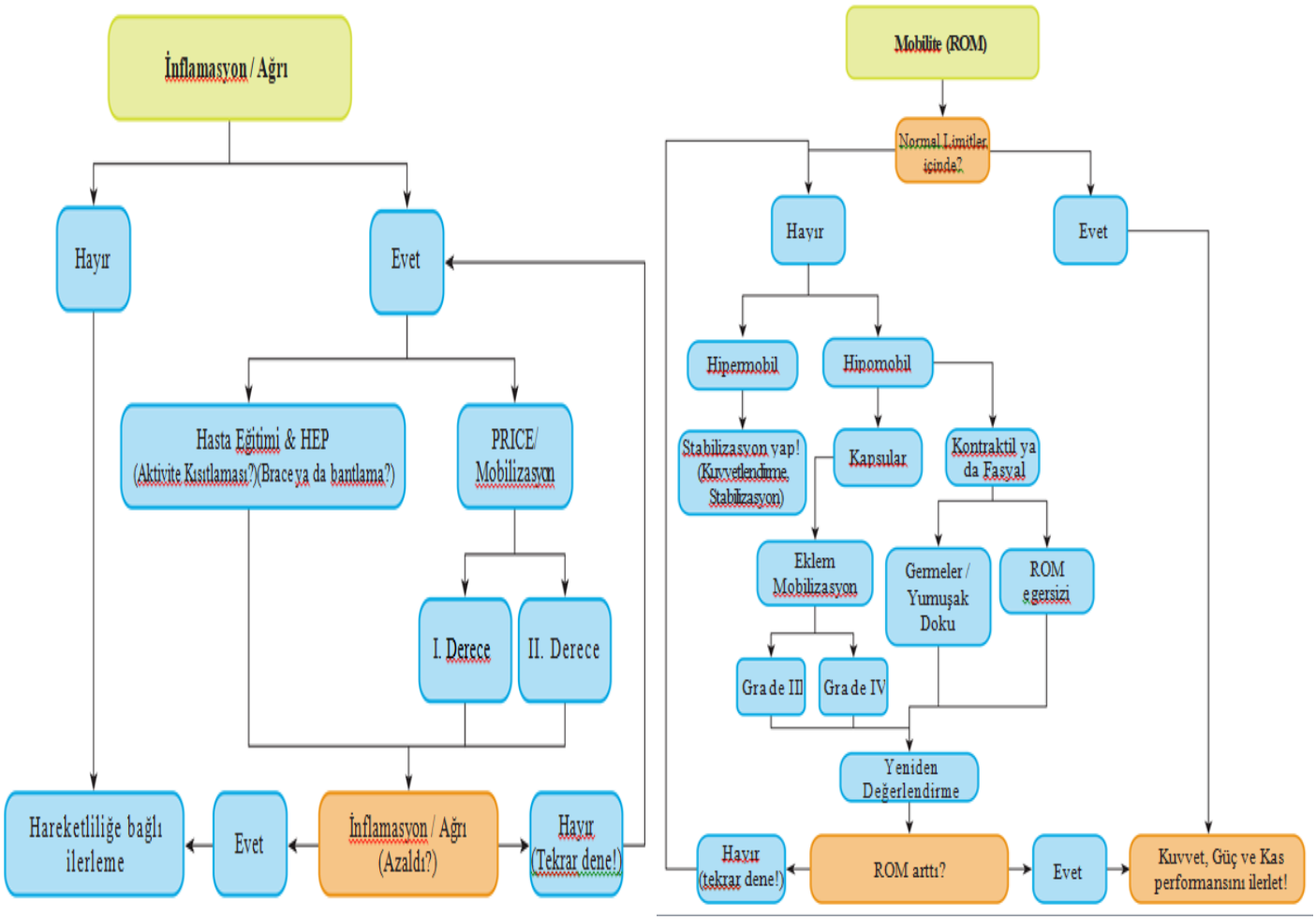

Sakatlık fazı	Yaklaşık süresi	Klinik tablo	Kullanımı mümkün modaliteler	Kullanım sebebi
Akut başlangıç	Sakatlık anından 3. güne kadar	Ödem, palpasyon ve hareketle ağrı	Kriyoterapi ESA İK AGL İstirahat	Ödemi↓, ağrıyı↓ Ağrıyı↓ Ödemi↓ Ağrıyı↓
İnflamatuvar yanıt	2-6. günler arası	Ödem azalır, ısı devam,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