

Elektif

Ortopedik Vakaların Cerrahisi Sonrası Rehabilitasyon

Editör
Yaşar Mahmut Dinçel

BİDGE Yayınları

Elektif Ortopedik Vakaların Cerrahisi Sonrası Rehabilitasyon

Editör: Yaşar Mahsut Dinçel

ISBN: 978-625-372-355-2

1. Baskı

Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL

Yayınlama Tarihi: 25.12.2024

BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374

Yayın hakları © BİDGE Yayınları

www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.

Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya /
Ankara



İçindekiler

Total Diz Protezi Ameliyatı Sonrası Rehabilitasyon Programı	4
Y.Mahsut DİNÇEL	4
Gündüz Ercan KUTLUAY	4
Hasan Can METİN	4
Ön Çapraz Bağ Rekonstrüksiyonu Sonrası Rehabilitasyon Programı	11
Y.Mahsut DİNÇEL	11
G. Ercan KUTLUAY, Dr.Yusuf KONDİL	11
Total diz protezi ameliyatı sonrası rehabilitasyon programı	22
Yaşar Mahsut DİNÇEL	22
Gündüz Ercan KUTLUAY	22
Eray Gökmen CEYLANOĞLU	22

BÖLÜM I

Total Diz Protezi Ameliyatı Sonrası Rehabilitasyon Programı

Y.Mahsut DİNÇEL
Gündüz Ercan KUTLUAY
Hasan Can METİN

Total Diz Protezi Ameliyatı Sonrası Rehabilitasyon Programı, diz protezi operasyonu sonrasında hastaların iyileşme sürecindeki rehabilitasyon adımlarını içeren bir kılavuzdur. Bu kitap bölümü, diz protezi ameliyatı sonrası rehabilitasyonun önemini vurgulamakta ve hastaların ameliyat sonrası süreçte nelerle karşılaşacaklarına dair detaylı bilgi sunmaktadır. Operasyondan sonraki dönemde hastaların sağlıklı bir şekilde iyileşebilmeleri için gerekli adımları içeren bu program, uzmanlar tarafından hazırlanmıştır ve hasta bakımında kullanılabilir bilgi ve öneriler sunmaktadır.

Total diz protezi ameliyatı, diz eklem içindeki yıpranmış veya hasar görmüş kıkırdak ve kemik dokularının yerine protez implantlar yerleştirilerek yapılan bir cerrahi operasyondur. Bu

ameliyat medical tedavilerden fayda görmeyen günlük yaşamı etkilenmiş hastalar için uzun vadede bir çözüm olabilir. Endikasyonlar arasında osteoartrit, romatoid artrit, travmatik yaralanmalar ve diğer dejeneratif hastalıklar bulunur. Ayrıca, protez ameliyatı, medikal tedavilere yanıt vermeyen ve günlük aktivitelerini sürdürmelerini engellemeye başlayan hastalar için önerilebilir.

Total diz protezi ameliyatı, diz eklemindeki hasarlı veya aşınmış dokuların yerine metal, seramik veya plastik bileşenlerden oluşan protez implantların yerleştirilmesi işlemidir. Bu ameliyat, diz ekleminin ağrılı, sınırlı hareketliliği gibi semptomları olan hastalarda sıklıkla uygulanır. Bu protezler, hastaların diz eklemlerinin fonksiyonlarını geri kazanmalarına ve ağrılarının azaltılmasına yardımcı olabilir. Ameliyat sonrası rehabilitasyon programı, hastaların iyileşme sürecini desteklemek ve eklemin işlevselliğini geri kazanmalarını sağlamak amacıyla önemlidir. (Yılmaz, 2024)

Total diz protezi ameliyatı, genellikle osteoartrit, romatoid artrit, travmatik yaralanmalar ve diğer dejeneratif hastalıklardan kaynaklanan diz ağrısı, sertlik ve hareket kısıtlılığı gibi semptomları olan hastalar için önerilir. Bu ameliyat, medikal tedavilere yanıt vermeyen, günlük aktivitelerini sürdürmelerini engelleyen ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bireyler için uygun olabilir. Ameliyatın endikasyonları, hastaların genel sağlık durumu, yaş, aktivite düzeyi ve diz eklemindeki hasarın derecesi gibi faktörlere bağlı olarak değerlendirilir. (Aslan, 2020)

Total diz protezi ameliyatı sonrası rehabilitasyonun önemi oldukça büyüktür. Bu süreçte rehabilitasyonun doğru bir şekilde uygulanması, hastanın operasyon sonrası fonksiyonel olarak normal

günlük yaşamına dönmesini sağlar. Ayrıca, rehabilitasyon programı sayesinde kas gücü ve esnekliği artırılarak dizdeki ağrı ve şişlikler azaltılabilir. Dolayısıyla, total diz protezi ameliyatı sonrası rehabilitasyon programı, hastaların sağlıklı bir şekilde iyileşmelerini ve eski hayatına geri dönmelerini desteklemektedir. (Aslan, 2020)

Total diz protezi ameliyatı sonrası rehabilitasyon programı adımları, erken dönem rehabilitasyon, orta dönem rehabilitasyon ve geç dönem rehabilitasyon olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır. Bu adımların amacı, hastaların total diz protezi ameliyatının ardından normal hareketliliklerine geri dönmelerine yardımcı olmaktır. Her bir adımda farklı yöntemler ve egzersizler uygulanarak hasta iyileşme sürecine destek olunur.

Erken dönem rehabilitasyon, hastanede gerçekleşen fiziksel terapi sürecidir. Bu süreçte hasta, fizyoterapist eşliğinde hareket kabiliyetini yeniden kazanmaya yönelik egzersizler yapar. Aynı zamanda hasta düzenli olarak kontrol edilir ve cerrahi bölge bakımı yapılır. Erken dönem rehabilitasyon, hastanede kalış sürecinde başlar ve genellikle ameliyat sonrası ilk haftalarda devam eder. (Akdeniz, 2024)

Orta dönem rehabilitasyon, hastaneden taburcu olduktan sonra evde devam eden egzersiz sürecini ifade eder. Hasta, doktor ve fizyoterapist tavsiyeleri doğrultusunda belirlenen egzersiz programını uygular. Bu süreç, yavaş yavaş günlük aktivitelere geri dönüşü hedeflerken aynı zamanda kas kuvvetini artırmayı ve dizin esnekliğini sağlamayı amaçlar.

Geç dönem rehabilitasyon, fizik tedavi uygulamalarının başladığı aşamadır. Hastalar, çoğu zaman ortalama olarak 2-3 ay sonra fizik tedavi merkezine başvurarak özel egzersiz programları ve

terapi seanslarına katılır. Bu aşamada kas gücü ve koordinasyonun artırılması, dengenin sağlanması ve tam fonksiyonel hareketin geri kazanılması için yoğun bir fizik tedavi süreci uygulanır. (Çamur, 2023)

Total diz protezi ameliyatı sonrası rehabilitasyonun bir parçası olan egzersizler, hastanın diz eklem hareketliliğini ve gücünü geri kazanmasına yardımcı olur. Erken dönem egzersizler genellikle hastane sürecinde uygulanır ve diz eklem hareket açıklığını arttırmaya odaklanır. Orta dönem egzersizleri ise evde yapılabilir ve kas kuvvetini arttırmaya, denge ve koordinasyonu geliştirmeye yöneliktir. Geç dönem egzersizleri fizik tedavi sürecinde uygulanan egzersizlerdir ve genellikle kas gücünü ve esnekliği artırmak, dayanıklılığı artırmak, yürüme yeteneğini geliştirmek için tasarlanmıştır.

Erken dönem egzersizler, genellikle hastane sürecinde uygulanan egzersizlerdir. Bu egzersizler, dizde oluşabilecek sertleşmeyi ve hareket kısıtlılığını önlemeye yardımcı olur. Aynı zamanda hastanın dolaşımını arttırmaya ve kas gücünü korumaya yöneliktir. Özellikle ayak bileği çevresinde dolaşımın sağlanması ve diz eklemi üzerindeki baskının azaltılması önemlidir. Fizyoterapist eşliğinde yapılacak egzersizlerle, hasta daha hızlı iyileşebilir ve diz fonksiyonlarını daha çabuk geri kazanabilir.

Orta dönem egzersizler, genellikle hastanın evde uygulayabileceği egzersizlerdir. Bu egzersizlerde amaç, diz çevresindeki kasları güçlendirmek, dengenin iyileştirilmesi ve hareket kabiliyetinin artırılmasıdır. Hasta, fizyoterapist tarafından verilen program doğrultusunda düzenli olarak egzersizlerini yapmalıdır. Yavaş yürüyüş, merdiven çıkma ve inme egzersizleri

gibi aktiviteler, hastanın günlük yaşam performansını arttırmaya yardımcı olur. (Canan, 2021)

Geç dönem egzersizleri, genellikle fizik tedavi sürecinde uygulanan egzersizlerdir. Bu egzersizlerde genellikle kas gücünü ve esnekliği artırmak, dayanıklılığı artırmak ve yürüme yeteneğini geliştirmek amaçlanır. Egzersizler, hasta için özelleştirilmiş bir program doğrultusunda yapılmalı ve uzman bir fizyoterapist eşliğinde gerçekleştirilmelidir. Hasta, bu süreçte sabırlı olmalı ve düzenli olarak egzersiz programını takip etmelidir.

Total diz protezi ameliyatı sonrası rehabilitasyon sürecinde karşılaşılabilecek komplikasyonlar arasında enfeksiyon, kan pıhtılaşması, protez gevşemesi ve sinir hasarı bulunmaktadır. Bu komplikasyonların yönetimi, uygun tedavi protokollerinin uygulanmasıyla ve erken teşhis ile mümkündür. Enfeksiyon durumunda uygun antibiyotik tedavisi, kan pıhtılaşması için kan inceltici ilaçlar ve fizik tedavi uygulamaları, protezde gevşeme veya sinir arazı için cerrahi müdahale gibi yöntemlerden yararlanılabilir. Rehabilitasyon sürecinde oluşabilecek komplikasyonların hızlı bir şekilde teşhis edilerek etkili bir şekilde yönetilmesi, hastanın uzun vadeli sağlığı için hayati öneme sahiptir. (Aslan, 2020)

Total diz protezi ameliyatı sonrasında, hastanın rehabilitasyon süreci oldukça önemli bir aşamadır. Bu süreçte hasta, iyileşme sürecini hızlandırmak adına doktorun önerdiği egzersiz programına düzenli bir şekilde uymalıdır. Bunun yanı sıra, ağrıyı azaltmak için ağrı kesici ve anti-enflamatuar ilaçları da düzenli olarak kullanılmalıdır. Hasta, kontrol randevularına eksiksiz olarak katılmalı ve doktorun önerilerine tam olarak uyum sağlamalıdır. Protez sonrası döneminde, hastanın ağırlık kontrollü egzersizler

yapması ve hareket kabiliyetini artırmak amacıyla düzenli yürüyüş gerçekleştirmesi de önerilmektedir. Ayrıca, protezin kullanımı sırasında dikkatli olunmalı ve düşme riskine karşı gerekli tedbirler alınmalıdır. Sorunsuz bir iyileşme süreci için doktorun önerileri dikkate alınmalı ve her aşamada dikkatli bir yaklaşım sergilenmelidir. Bu süre zarfında, hastanın sosyal yaşamına yeniden katılması ve günlük aktivitelerini sürdürebilmesi için çeşitli destekler sağlanması da önem taşımaktadır.

Total Diz Protezi Ameliyatı sonrası rehabilitasyon programı uygulanan hastalarda elde edilen sonuçlar, çoğunlukla başarılı ve olumlu olmuştur. Hastaların çoğu, ameliyat sonrası rehabilitasyon programı sayesinde günlük yaşamlarına geri dönebilmiş ve eklem fonksiyonları kazanmışlardır. Yapılan çalışmalar, bu rehabilitasyon programının uzun vadeli etkilerini de göstermiş ve hastaların yaşam kalitesinin arttığını ortaya koymuştur. Gelecek yönler açısından, daha fazla araştırma ve geliştirme çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle farklı rehabilitasyon yöntemlerinin karşılaştırılması ve yeni teknolojilerin rehabilitasyon programına entegre edilmesi konularında daha detaylı çalışmalara ihtiyaç vardır. (Deniz & Uzlaşır, 2024)

References:

Yılmaz, R. C. (2024). Sağkalım dönemi meme kanserli hastalarda aerobik egzersize dayalı telerehabilitasyon programının üst ekstremité fonksiyonelliği, kognitif durum ve yaşam kalitesine hku.edu.tr

Aslan, A. (2020). Total diz artroplastili hastalarda farklı bandaj ve Kinezyo Bantlama uygulamalarının erken dönem ağrı, ödem ve fonksiyonel düzey üzerine olan etkileri. yok.gov.tr

Akdeniz, C. (2024). Günlük yaşamda kullanım amaçlı ayak bileği telerehabilitasyon cihazı tasarımı. tarsus.edu.tr

Çamur, A. (2023). Türkiye'de Engellilik politikasının Analizi. [\[HTML\]](#)

Canan, O. (2021). Özel gereksinimli bireylerde yaşam boyu eğitimin insan hakları açısından değerlendirilmesi. [\[HTML\]](#)

Deniz, G. & Uzlaşır, N. (2024). Fizyoterapi ve Wellness Turizminin Kesişiminde Kişiselleştirilmiş Sağlık Hizmetleri ve Yaşam Kalitesi Deneyimi. Artuklu Tourism Studies. dergipark.org.tr

BÖLÜM II

Ön Çapraz Bağ Rekonstrüksiyonu Sonrası Rehabilitasyon Programı

**Y.Mahsut DİNÇEL
G. Ercan KUTLUAY, Dr.Yusuf KONDİL**

Bu kitap bölümü, ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu sonrası uygulanan kapsamlı bir rehabilitasyon programının detaylı bir incelemesini içermektedir. Rehabilitasyon programının temel amacı, cerrahi müdahale geçiren hastaların iyileşme süreçlerini en etkili, en güvenli ve en hızlı bir şekilde tamamlamalarına destek olmaktır. Bu bağlamda rehabilitasyonun rolü kritik bir öneme sahiptir ve bu bölümde rehabilitasyonun çok yönlü etkileri ve programın aşamaları, her bir adımın önemi vurgulanarak kapsamlı bir şekilde ele alınacaktır. Rehabilitasyon egzersizleri, hastaların yeniden fonksiyon kazanımı için kritik bir unsur olup, bu bölümde bu egzersizlerin çeşitleri, uygulama yöntemleri ve beklentileri hakkında da detaylı bilgi verilecektir. Özellikle, hastaların spesifik ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş egzersiz programları ve bu

programların nasıl oluşturulması gerektiği gibi konulara da değinilecektir. Ayrıca, cerrahi sonrasında ortaya çıkabilecek her türlü komplikasyonun yönetimi rehabilitasyon sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu nedenle, komplikasyonların nasıl tespit edileceği, hangi önlemlerin alınması gerektiği ve bu durumlarla nasıl başa çıkılacağı gibi kritik unsurlar da kapsamlı bir şekilde incelenecektir. Rehabilitasyon programının her aşamasında bu komplikasyonların göz önünde bulundurulması, hastaların iyileşme sürecinin sağlıklı bir biçimde ilerlemesi açısından son derece önemlidir. Son olarak, bu bölümde rehabilitasyon programının başarısını değerlendirmek için kullanılan yöntemler ve kriterler de detaylandırılacaktır. Programın etkililiği ve performansı sürekli olarak izlenmeli, elde edilen sonuçlar ışığında gerektiğinde güncellemeler yapılmalıdır. Sonuçlar ve gelecekteki yönelimler ise bu bölümün son kısımlarında ele alınarak, ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu sonrası rehabilitasyonun geleceği üzerine öngörülerde bulunulacaktır. Bu sayede, okuyuculara hem mevcut durum hakkında derinlemesine bilgi vermek hem de gelecekteki gelişmeler hakkında fikir sahibi olma imkânı sağlanacaktır. (SABIRCAN, 2020)(Jabbarlı, 2023)

Ön çapraz bağ yaralanmaları, genellikle spor aktiviteleri sırasında ani duruş değişiklikleri, dizi açıkken yönlendirme veya dizi döndürme gibi durumlarda meydana gelir. Bu yaralanmalar, dizin ön kısmında yer alan ön çapraz bağın kısmen veya tamamen yırtılması sonucunda ortaya çıkar. Yaralanmanın ciddiyetine bağlı olarak, rekonstrüksiyon gerekebilir. Rekonstrüksiyon cerrahisi, genellikle bağın yırtılmış kısmının alınması ve allogreft ile değiştirilmesini içerir. Bu cerrahi yöntemler, yaralanmanın tedavisi ve stabilize edilmesi için yaygın olarak kullanılır.

Dizin iç kısmında yer alan ön çapraz bağ, femurla tibiya arasında bulunur ve diz eklemine stabilitesini sağlar. Ayrıca, dize dönme, dize karşı yüklenme ve dize yönlendirme hareketleri sırasında stabilizeyi korur. Bu bağ sağlam olması, normal diz fonksiyonu için oldukça önemlidir. Ön çapraz bağın yaralanması, diz stabilitesinin kaybına neden olabilir ve rehabilitasyon programı, bu stabilizeyi yeniden kazandırmayı hedefler. (Köklü, 2021)

Ön çapraz bağ yaralanmalarının çoğu, spor yaparken veya fiziksel aktiviteler sırasında meydana gelir. Özellikle futbol, basketbol, kayak ve tenis gibi sporlarda ani duruş değişiklikleri veya dizin aşırı zorlanması sonucunda yaralanmalar oluşabilir. Ayrıca, araç kazaları da ön çapraz bağ yaralanmalarının yaygın nedenlerindendir. Bu mekanizmaların anlaşılması, yaralanma riskini azaltmak ve rehabilitasyon programını etkili hale getirmek için önemlidir. (Kaçar, 2024)

Ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu için kullanılan yöntemler arasında BTB grefti, hamstring grefti, quadriceps tendon grefti ve allogreft kullanımı bulunur. Her bir greft seçeneğinin avantajları ve dezavantajları bulunmakla birlikte, cerrah ve hastanın durumuna bağlı olarak uygun olan yöntem tercih edilir. Rekonstrüksiyon ameliyatları, genellikle minimal invaziv teknikler kullanılarak gerçekleştirilir ve başarılı sonuçlar elde edilmesi için rehabilitasyon süreciyle tamamlanır.

Ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu sonrası rehabilitasyon programı, hastanın iyileşmesini sağlamak ve fonksiyonel kapasitesini geri kazandırmak için temel bir adımdır. Rehabilitasyon süreci, cerrahi müdahaleden sonra başlar ve bireyin fiziksel olarak yeniden güçlenmesini, esnekliğini artırmasını ve günlük

aktivitelerini sürdürebilmesini amaçlar. Bu süreç, uzman bir ekibin gözetiminde planlanmalı ve uygulanmalıdır, ki bu da rehabilitasyonun temel prensiplerinden biridir.

Rehabilitasyon, bir hastalık, yaralanma veya cerrahi müdahale sonrası bireyin fiziksel, mental ve sosyal fonksiyonlarını yeniden kazanmasını ve korumasını amaçlayan multidisipliner bir yaklaşımdır. Ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu sonrası rehabilitasyon, hastanın hayat kalitesini artırmak, tekrarlayan yaralanmayı önlemek ve mümkün olan en iyi sonucu elde etmek için kritik bir öneme sahiptir. (Boyacı)

Fizyoterapi, ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu sonrası rehabilitasyonun ayrılmaz bir parçasıdır. Fizyoterapistler, hastanın fiziksel rehabilitasyonunu optimize etmek, hareket kısıtlamalarını azaltmak, kas gücünü artırmak ve eklem esnekliğini geri kazandırmak için özel egzersiz programları ve manuel terapi uygular. Aynı zamanda hastaya evde yürütmesi için egzersizler ve uygulamalar da öğretirler.

Ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu sonrası yapılan rehabilitasyonun temel hedefi, bireyin önceden sahip olduğu fonksiyonel seviyeye yeniden ve etkili bir biçimde dönmesini sağlamaktır. Bu kapsamda, bu süreç boyunca dikkat edilmesi gereken en önemli prensiplerden biri, rehabilitasyon programının bireye özgü olarak tasarlanması gerektiğidir. Her bireyin yaralanma durumu ve iyileşme hızı farklılık gösterdiğinden, kişisel ihtiyaçlara ve özelliklere uygun bir program izlenmesi son derece önemlidir. Ayrıca, süreç içerisinde ağrı kontrolü, ödem yönetimi, kuvvetin artırılması, denge ve koordinasyonun geliştirilmesi gibi belirli hedeflere odaklanmak gereklidir. Bu hedefler, kişinin günlük

yaşantısına d6nüş s¼recini hızlandırmak için hayati öneme sahiptir. Rehabilitasyonun başarılı bir şekilde yürüt¼lebilmesi için bu unsurların her birinin titizlikle ele alınması şarttır. (şahin et al.2024)

Ön çapraz baē rekonstr¼ksiyonu sonrası rehabilitasyon programı genellikle üç aşamada ele alınır. Bu aşamalar erken dönem, orta dönem ve geç dönem rehabilitasyonu olarak adlandırılır. Her bir aşama, farklı hedeflere ve rehabilitasyon tekniklerine odaklanır ve hastanın iyileşme s¼recini destekler. Erken dönem rehabilitasyonu genellikle ameliyat sonrası ilk altı haftayı kapsar. Orta dönem rehabilitasyonu, altıncı haftadan üç¼nc¼ aya kadar olan s¼reyi içerirken, geç dönem rehabilitasyonu üç¼nc¼ aydan sonra başlar ve spora veya normal aktivitelere geri d6nüş¼ kapsar. (KAVAL et al.2023)

Erken dönem rehabilitasyonu aērı kontrol¼, ödem yönetimi, eklem hareket açıklılıēının korunması ve kas kuvvetinin yeniden kazanılmasını içerir. Bu dönemde, hastanın hareket kabiliyetini artıracak ve günlük yaşam aktivitelerine geri d6nmesini saēlayacak egzersizlerle birlikte yavaşça yür¼me eēitimine başlanır. Fizyoterapistler, hastanın iyileşme s¼recini yakından takip eder ve gerekirse rehabilitasyon programını ayarlar.

Orta dönem rehabilitasyonu, kas kuvvetinin artırılması, dengenin saēlanması, koordinasyonun geliştirilmesi ve spesifik spor aktivitelerine hazırlık gibi önemli hedefleri kapsamakta ve bu hedefler, bireyin genel iyilik hali üzerinde büyük bir etki yaratmaktadır. Bu dönemde uygulanan egzersiz programı, hastanın spesifik ihtiyaçlarına göre dikkatlice uyarlanır ve kişiselleştirilir. Fizyoterapistler, hastanın spora veya aktivitelere geri d6nüş s¼recini yönetmek amacıyla düzenli olarak deēerlendirme yapar ve gerekirse

egzersiz programını ihtiyaçlar doğrultusunda güncelleyerek optimum sonuçları almaya çalışır. Bu süreçte, hastanın motivasyonunu artırmak ve performansını en st düzeye çıkarmak için sürekli destek sağlanır. (Hatımoğulları, 2023)

Geç dönem rehabilitasyonu, spora veya normal yağam aktivitelerine geri dönüş sürecini kapsamının yanı sıra, performansın arttırılmasını da önemli bir şekilde içerir. Bu ağamada, spesifik spor aktiviteleri ve fonksiyonel egzersizlerin yanı sıra hızlanma, duruğ kontrolü ve çeviklik gibi becerilerin detaylı bir şekilde geliğtirilmesine odaklanılmaktadır. Fizyoterapistler, hastanın performansını dikkatle değerlendirir ve bu değerlendirme doğrultusunda spor veya diğer aktivitelere geri dönüş sürecini etkili bir şekilde yönetirler. Bu süreç, hastaların fiziksel yeteneklerini en st düzeye çıkarmak için kritik öneme sahiptir. (Güntürk, 2024)

nemli rehabilitasyon egzersizleri, yaralanmanın ardından kas kuvvetinin yeniden kazanılması ve eklem dayanıklılığının arttırılması hedeflenmektedir. Bu egzersizler, dengeli bir rehabilitasyon programının önemli ve vazgeçilmez bir parçasıdır ve bireyin genel gücünü geri kazanmasına büyük ölçüde yardımcı olur. Bunun yanı sıra, bu egzersizlerin düzenli bir şekilde yapılması, rekonstrüksiyon sonrası oluğabilecek diğer yaralanmaları ve olası komplikasyonları önlemede de önemli bir rol oynar. Dolayısıyla, bu rehabilitasyon çalışmaları, iyileğmenin yanı sıra, kiğinin günlük yağamında daha etkin bir şekilde yer alabilmesi için gereklidir. Bunlar, sadece fiziksel güç değil, aynı zamanda zihinsel motivasyon açısından da önemlidir. Bu süreçte, doğru tekniklerin uygulanması ve yeterli süre boyunca egzersizlerin düzenli bir şekilde yapılması, iyileğme sürecinin hızlanmasına katkıda bulunur. (Korkmaz, 2024)

Kuvvet ve dayanıklılık egzersizleri, kas kütlesinin arttırılması ve kasların daha uzun süre dayanabilmesi için yapılan çeşitli egzersizlerdir. Bu egzersizler, direnç eğitimi ve ağırlık kaldırma gibi aktiviteleri içerebilir. Özellikle diz eklemi ve çevresindeki kasların gücünün arttırılması, ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu sonrası stabiliteyi artırabilir ve aynı zamanda tekrarlayıcı yaralanmaların önlenmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, bu tür egzersizler, genel fiziksel sağlık ve performans için de son derece önemlidir. Güçlü kaslar, günlük yaşamın birçok etkinliğinde daha iyi bir dayanıklılık ve destek sağlar. (Yildiz)

Denge ve koordinasyon egzersizleri, rekonstrüksiyon sonrası kişinin denge ve koordinasyon becerilerini yeniden kazanmasına ve güçlendirmesine yardımcı olur. Bu tür egzersizler genellikle denge tahtası üzerinde çalışma, iniş yapma ve kayma egzersizleri gibi aktiviteleri içermektedir. Bu egzersizlerle birlikte, kas gücü ve stabilite de önemli ölçüde arttırılarak yaralanmanın tekrarlanmasını veya yeniden meydana gelmesini engellemeye yardımcı olabilir. Ayrıca, bu çalışmaların düzenli olarak yapılması, genel fiziksel yeterliliği artırır ve kişinin güvenliğini sağlar.

Esneklik ve mobilite egzersizleri, rekonstrüksiyon sonrası eklem hareket açıklığının arttırılmasını ve kas gerginliğinin azaltılmasını hedefler. Bu egzersizler, esneklik artıran statik ve dinamik esneme egzersizleri gibi pek çok farklı aktiviteyi içerebilir. Esneklik ve mobilite egzersizleri, aynı zamanda kişinin normal hareket açıklığına geri dönmesine yardımcı olarak, günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırabilir ve tekrarlayıcı yaralanmaları önleyebilir. Dolayısıyla, bu egzersizler sağlıklı bir yaşam sürdürmek için kritik bir öneme sahip olup, hareket kabiliyetinin arttırılmasına büyük katkı sağlar. Genel olarak, düzenli uygulanan esneklik ve

mobilit  egzersizleri, kasların ve eklemlerin sağlıklı bir Şekilde çalışmasına destek olur ve bu sayede yaralanma riskini ciddi oranda azaltır. (Azizi, 2020)

 n  apraz bağ rekonstrüksiyonu sonrası ortaya çıkabilecek olası komplikasyonlar arasında enfeksiyon, kan pıhtılaşması, hareket kısıtlılığı ve donukluk, sinir hasarı, eklem sertliği ile destabilizasyon gibi çeşitli durumlar bulunmaktadır. Bu komplikasyonlar ile karşılaşılması durumunda, hastanın durumu yakından izlenmeli ve yaşanan sorunların tespit edilmesi için gerekli görüntüleme teknikleri ve diğer tıbbi değerlendirme yöntemleri uygulanmalıdır. Enfeksiyon gelişirse, durumu düzeltmek amacıyla uygun antibiyotik tedavisi başlatılmalıdır. Kan pıhtılaşması meydana geldiğinde ise, pıhtı oluşumunu  onlemek için antikoagülan ilaçların kullanımı gerekmektedir. Ayrıca, hareket kısıtlılığı ve donukluk gibi problemler görülürse, bu durumda hastaya fizyoterapi seansları  onerilmeli ve düzenli egzersiz yapması teşvik edilmelidir. Sinir hasarı durumunda ise, etkili bir c z m için cerrahi müdahale d ş n lmelidir. Eklem sertliği durumları için, hastaların tedavi süreçlerinde manipülasyon teknikleri uygulanarak durum düzeltilmeye çalışılmalıdır. Ayrıca, destabilizasyon vakalarında revizyon cerrahisi gibi daha kapsamlı yönetim stratejileri devreye sokulabilir. Bu tür durumlar, rekonstrüksiyon sonrası dikkatle ele alınmalı ve uygun tıbbi müdahale ile hastanın sağlığına kavuşması sağlanmalıdır. (Karlı, 2023)

 n  apraz bağ rekonstrüksiyonu sonrası rehabilitasyon programının değerlendirilmesi, hastanın ameliyat sonrası iyileşme sürecinin etkin bir Şekilde yönetilip yönetilmediğini belirlemeyi amaçlar. Bu değerlendirme süreci, hasta işlevselliğini geri kazanırken klinik bulgular, radyolojik görüntüleme sonuçları ve

rehabilitasyon ilerlemesi üzerinden yapılır. Programın etkinliği ve hasta memnuniyeti, rehabilitasyon sürecinin başarısını belirlemede önemli bir rol oynar. Ayrıca, programın her aşamasında yapılan değerlendirmeler, gerekirse programın revize edilmesi ve iyileştirmesi için fırsatlar sunar. Sonuç olarak, ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu sonrası rehabilitasyon programının değerlendirilmesi, hastanın uzun vadeli başarısı ve yaşam kalitesi için hayati öneme sahiptir. (EKİNCİ et al.2023)(Gönen, 2021)

Ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu sonrası rehabilitasyon programının sonuçları incelendiğinde, hastaların genellikle fonksiyonel olarak iyileştiği ve günlük yaşamlarına dönebildiği görölmüştür. Fiziksel terapi ve egzersiz programları, hastaların eklem stabilitesini artırmak, kas kuvvetini geri kazanmak ve hareket aralığını geliştirmek konularında etkili olmuştur. Ancak, bazı durumlarda komplikasyonlar ortaya çıkabilmekte ve bu durumların yönetimi belirli bir dikkat gerektirmektedir. Gelecek yönelimler açısından, rehabilitasyon programlarının daha da optimize edilmesi ve hastaların bireysel ihtiyaçlarına daha iyi yanıt veren programların geliştirilmesi gerekliliği ön plandadır. Ayrıca, yeni cerrahi tekniklerin ve rehabilitasyon yöntemlerinin geliştirilmesi ile ilgili araştırmaların artırılması, alanın ilerlemesi açısından önemlidir. (Yildiz, 2020)

Kaynakça:

1.Sabırlıcan, F. (2020). Sağlık iletişimi perspektifinde sağlık okuryazarlığı. [\[HTML\]](#)

2.Jabbarlı, R. (2023). Servikal disk hernisi tanılı hastalarda spinal dekompresyon tedavisi ile yüksek yoğunluklu lazer terapinin etkinliğinin araştırılması= Investigation of the efficacy of [atlas.edu.tr](#)

3.Köklü, Ö (2021). Genç futbolcularda farklı nöromuskuler ısınma protokolleri sonrasında yapılan aktif sıçrama performansının biyomekanik parametreler üzerine etkisi. [pau.edu.tr](#)

4.Kaçar, M. (2024). Genç basketbolcularda, darbeye bağlı olmayan yumuşak doku yaralanmaları ile genetik varyasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. [uludag.edu.tr](#)

5.Boyacı, A. (). Plateletten zengin fibrinin ratlarda posterolateral spinal füzyon üzerine etkisinin incelenmesi. [acikbilim.yok.gov.tr](#). [yok.gov.tr](#)

6.Şahin, A., Kün, İ., Şebin, E., & Mutlu, H. (2024). Özel Eğitimde Öğretmenin Rol ve Sorumlulukları. International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR), 11(107), 996-1005. [jshsr.org](#)

7.Kaval, B., Öztürk, A. A., Kaynak, M. S., Öztan, G., Düzcü, T., BAYINDIR, S., ... & Yalçın, S. O. (2023). Güncel Tıp ve Sağlık Bilimleri Çalışmaları Kavramlar, Araştırmalar ve Uygulama. Livre de Lyon. [\[HTML\]](#)

8.Hatımoğulları, K. (2023). Kalistenik egzersiz verilen akciğer kanserli hastalarda egzersize uyumun incelenmesi. [hku.edu.tr](#)

9.Güntürk, T. (2024). Tekvandoculara uygulanan 8 haftalık core egzersiz programlarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi. selcuk.edu.tr

10.Korkmaz, M. (2024). Sekiz haftalık step aerobik egzersizlerin otizmlili ve zihinsel engelli bireylerde motorik becerilere etkisinin incelenmesi. balikesir.edu.tr

11.Yildiz, H. (). Ön çapraz bağ rekonstrüksiyonunda tamamı içerde yöntem ile transtibial yöntemin erken-orta dönem sonuçlarının karşılaştırılması. acikbilim.yok.gov.tr. yok.gov.tr

12.Azizi, F. (2020). Kronik bel ağrısı olan hastalarda pilates egzersizlerinin ağrı, fonksiyonellik ve yaşam kalitesi üzerine etkileri. medipol.edu.tr

13.Karşlı, M. (2023). Deneysel septik artrit modelinde eklem kıkırdağı hasarı üzerine intraartiküler uygulanan ozonun etkileri. comu.edu.tr

14.Ekinci, B., Çevik, R., Eroğlu, P., Keskin, E., Güzel, H. Ç., Demir, İ., ... & Ölmez, S. B. (2023). Fizik Tedavi ve Rehabilitasyonda Güncel Çalışmalar. Livre de Lyon. bookchapter.org

15.Gönen, T. (2021). Pediatrik hemofilili hastalarda egzersiz eğitiminin ağrı, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. hku.edu.tr

16.Yildiz, S. (2020). Duygudurum bozukluklarında çocukluk çağı travmalarının bilişsel işlevler üzerine etkisi. yok.gov.tr

BÖLÜM II

Total diz protezi ameliyatı sonrası rehabilitasyon programı

**Yaşar Mahsut DİNÇEL
Gündüz Ercan KUTLUAY
Eray Gökmen CEYLANOĞLU**

Total Diz Protezi Ameliyatı Sonrası Rehabilitasyon Programı, diz protezi operasyonu sonrasında hastaların iyileşme sürecindeki rehabilitasyon adımlarını içeren bir kılavuzdur. Bu kitap bölümü, diz protezi ameliyatı sonrası rehabilitasyonun önemini vurgulamakta ve hastaların ameliyat sonrası süreçte nelerle karşılaşacaklarına dair detaylı bilgi sunmaktadır. Operasyondan sonraki dönemde hastaların sağlıklı bir şekilde iyileşebilmeleri için gerekli adımları içeren bu program, uzmanlar tarafından hazırlanmıştır ve hasta bakımında kullanılabilir bilgi ve öneriler sunmaktadır.

Total diz protezi ameliyatı, diz eklem içindeki yıpranmış veya hasar görmüş kıkırdak ve kemik dokularının yerine protez implantlar yerleştirilerek yapılan bir cerrahi operasyondur. Bu

ameliyat medical tedavilerden fayda görmeyen günlük yaşamı etkilenmiş hastalar için uzun vadede bir çözüm olabilir. Endikasyonlar arasında osteoartrit, romatoid artrit, travmatik yaralanmalar ve diğer dejeneratif hastalıklar bulunur. Ayrıca, protez ameliyatı, medikal tedavilere yanıt vermeyen ve günlük aktivitelerini sürdürmelerini engellemeye başlayan hastalar için önerilebilir.

Total diz protezi ameliyatı, diz eklemindeki hasarlı veya aşınmış dokuların yerine metal, seramik veya plastik bileşenlerden oluşan protez implantların yerleştirilmesi işlemidir. Bu ameliyat, diz ekleminin ağrılı, sınırlı hareketliliği gibi semptomları olan hastalarda sıklıkla uygulanır. Bu protezler, hastaların diz eklemlerinin fonksiyonlarını geri kazanmalarına ve ağrılarının azaltılmasına yardımcı olabilir. Ameliyat sonrası rehabilitasyon programı, hastaların iyileşme sürecini desteklemek ve eklemin işlevselliğini geri kazanmalarını sağlamak amacıyla önemlidir. (Yılmaz, 2024)

Total diz protezi ameliyatı, genellikle osteoartrit, romatoid artrit, travmatik yaralanmalar ve diğer dejeneratif hastalıklardan kaynaklanan diz ağrısı, sertlik ve hareket kısıtlılığı gibi semptomları olan hastalar için önerilir. Bu ameliyat, medikal tedavilere yanıt vermeyen, günlük aktivitelerini sürdürmelerini engelleyen ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bireyler için uygun olabilir. Ameliyatın endikasyonları, hastaların genel sağlık durumu, yaş, aktivite düzeyi ve diz eklemindeki hasarın derecesi gibi faktörlere bağlı olarak değerlendirilir. (Aslan, 2020)

Total diz protezi ameliyatı sonrası rehabilitasyonun önemi oldukça büyüktür. Bu süreçte rehabilitasyonun doğru bir şekilde uygulanması, hastanın operasyon sonrası fonksiyonel olarak normal

günlük yaşamına dönmesini sağlar. Ayrıca, rehabilitasyon programı sayesinde kas gücü ve esnekliği artırılarak dizdeki ağrı ve şişlikler azaltılabilir. Dolayısıyla, total diz protezi ameliyatı sonrası rehabilitasyon programı, hastaların sağlıklı bir şekilde iyileşmelerini ve eski hayatına geri dönmelerini desteklemektedir. (Aslan, 2020)

Total diz protezi ameliyatı sonrası rehabilitasyon programı adımları, erken dönem rehabilitasyon, orta dönem rehabilitasyon ve geç dönem rehabilitasyon olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır. Bu adımların amacı, hastaların total diz protezi ameliyatının ardından normal hareketliliklerine geri dönmelerine yardımcı olmaktır. Her bir adımda farklı yöntemler ve egzersizler uygulanarak hasta iyileşme sürecine destek olunur.

Erken dönem rehabilitasyon, hastanede gerçekleşen fiziksel terapi sürecidir. Bu süreçte hasta, fizyoterapist eşliğinde hareket kabiliyetini yeniden kazanmaya yönelik egzersizler yapar. Aynı zamanda hasta düzenli olarak kontrol edilir ve cerrahi bölge bakımı yapılır. Erken dönem rehabilitasyon, hastanede kalış sürecinde başlar ve genellikle ameliyat sonrası ilk haftalarda devam eder. (Akdeniz, 2024)

Orta dönem rehabilitasyon, hastaneden taburcu olduktan sonra evde devam eden egzersiz sürecini ifade eder. Hasta, doktor ve fizyoterapist tavsiyeleri doğrultusunda belirlenen egzersiz programını uygular. Bu süreç, yavaş yavaş günlük aktivitelere geri dönüşü hedeflerken aynı zamanda kas kuvvetini artırmayı ve dizin esnekliğini sağlamayı amaçlar.

Geç dönem rehabilitasyon, fizik tedavi uygulamalarının başladığı aşamadır. Hastalar, çoğu zaman ortalama olarak 2-3 ay sonra fizik tedavi merkezine başvurarak özel egzersiz programları ve

terapi seanslarına katılır. Bu aşamada kas gücü ve koordinasyonun artırılması, dengenin sağlanması ve tam fonksiyonel hareketin geri kazanılması için yoğun bir fizik tedavi süreci uygulanır. (Çamur, 2023)

Total diz protezi ameliyatı sonrası rehabilitasyonun bir parçası olan egzersizler, hastanın diz eklem hareketliliğini ve gücünü geri kazanmasına yardımcı olur. Erken dönem egzersizler genellikle hastane sürecinde uygulanır ve diz eklem hareket açıklığını arttırmaya odaklanır. Orta dönem egzersizleri ise evde yapılabilir ve kas kuvvetini arttırmaya, denge ve koordinasyonu geliştirmeye yöneliktir. Geç dönem egzersizleri fizik tedavi sürecinde uygulanan egzersizlerdir ve genellikle kas gücünü ve esnekliği artırmak, dayanıklılığı artırmak, yürüme yeteneğini geliştirmek için tasarlanmıştır.

Erken dönem egzersizler, genellikle hastane sürecinde uygulanan egzersizlerdir. Bu egzersizler, dizde oluşabilecek sertleşmeyi ve hareket kısıtlılığını önlemeye yardımcı olur. Aynı zamanda hastanın dolaşımını arttırmaya ve kas gücünü korumaya yöneliktir. Özellikle ayak bileği çevresinde dolaşımın sağlanması ve diz eklemi üzerindeki baskının azaltılması önemlidir. Fizyoterapist eşliğinde yapılacak egzersizlerle, hasta daha hızlı iyileşebilir ve diz fonksiyonlarını daha çabuk geri kazanabilir.

Orta dönem egzersizler, genellikle hastanın evde uygulayabileceği egzersizlerdir. Bu egzersizlerde amaç, diz çevresindeki kasları güçlendirmek, dengenin iyileştirilmesi ve hareket kabiliyetinin artırılmasıdır. Hasta, fizyoterapist tarafından verilen program doğrultusunda düzenli olarak egzersizlerini yapmalıdır. Yavaş yürüyüş, merdiven çıkma ve inme egzersizleri

gibi aktiviteler, hastanın günlük yaşam performansını arttırmaya yardımcı olur. (Canan, 2021)

Geç dönem egzersizleri, genellikle fizik tedavi sürecinde uygulanan egzersizlerdir. Bu egzersizlerde genellikle kas gücünü ve esnekliği artırmak, dayanıklılığı artırmak ve yürüme yeteneğini geliştirmek amaçlanır. Egzersizler, hasta için özelleştirilmiş bir program doğrultusunda yapılmalı ve uzman bir fizyoterapist eşliğinde gerçekleştirilmelidir. Hasta, bu süreçte sabırlı olmalı ve düzenli olarak egzersiz programını takip etmelidir.

Total diz protezi ameliyatı sonrası rehabilitasyon sürecinde karşılaşılabilecek komplikasyonlar arasında enfeksiyon, kan pıhtılaşması, protez gevşemesi ve sinir hasarı bulunmaktadır. Bu komplikasyonların yönetimi, uygun tedavi protokollerinin uygulanmasıyla ve erken teşhis ile mümkündür. Enfeksiyon durumunda uygun antibiyotik tedavisi, kan pıhtılaşması için kan inceltici ilaçlar ve fizik tedavi uygulamaları, protezde gevşeme veya sinir arazı için cerrahi müdahale gibi yöntemlerden yararlanılabilir. Rehabilitasyon sürecinde oluşabilecek komplikasyonların hızlı bir şekilde teşhis edilerek etkili bir şekilde yönetilmesi, hastanın uzun vadeli sağlığı için hayati öneme sahiptir. (Aslan, 2020)

Total diz protezi ameliyatı sonrasında, hastanın rehabilitasyon süreci oldukça önemli bir aşamadır. Bu süreçte hasta, iyileşme sürecini hızlandırmak adına doktorun önerdiği egzersiz programına düzenli bir şekilde uymalıdır. Bunun yanı sıra, ağrıyı azaltmak için ağrı kesici ve anti-enflamatuar ilaçları da düzenli olarak kullanılmalıdır. Hasta, kontrol randevularına eksiksiz olarak katılmalı ve doktorun önerilerine tam olarak uyum sağlamalıdır. Protez sonrası döneminde, hastanın ağırlık kontrollü egzersizler

yapması ve hareket kabiliyetini artırmak amacıyla düzenli yürüyüş gerçekleştirmesi de önerilmektedir. Ayrıca, protezin kullanımı sırasında dikkatli olunmalı ve düşme riskine karşı gerekli tedbirler alınmalıdır. Sorunsuz bir iyileşme süreci için doktorun önerileri dikkate alınmalı ve her aşamada dikkatli bir yaklaşım sergilenmelidir. Bu süre zarfında, hastanın sosyal yaşamına yeniden katılması ve günlük aktivitelerini sürdürebilmesi için çeşitli destekler sağlanması da önem taşımaktadır.

Total Diz Protezi Ameliyatı sonrası rehabilitasyon programı uygulanan hastalarda elde edilen sonuçlar, çoğunlukla başarılı ve olumlu olmuştur. Hastaların çoğu, ameliyat sonrası rehabilitasyon programı sayesinde günlük yaşamlarına geri dönebilmiş ve eklem fonksiyonları kazanmışlardır. Yapılan çalışmalar, bu rehabilitasyon programının uzun vadeli etkilerini de göstermiş ve hastaların yaşam kalitesinin arttığını ortaya koymuştur. Gelecek yönler açısından, daha fazla araştırma ve geliştirme çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle farklı rehabilitasyon yöntemlerinin karşılaştırılması ve yeni teknolojilerin rehabilitasyon programına entegre edilmesi konularında daha detaylı çalışmalara ihtiyaç vardır. (Deniz & Uzlaşır, 2024)

Kaynakçalar

Yılmaz, R. C. (2024). Sağkalım dönemi meme kanserli hastalarda aerobik egzersize dayalı telerehabilitasyon programının üst ekstremitte fonksiyonelliği, kognitif durum ve yaşam kalitesine hku.edu.tr

Aslan, A. (2020). Total diz artroplastili hastalarda farklı bandaj ve Kinezyo Bantlama uygulamalarının erken dönem ağrı, ödem ve fonksiyonel düzey üzerine olan etkileri. yok.gov.tr

Akdeniz, C. (2024). Günlük yaşamda kullanım amaçlı ayak bileği telerehabilitasyon cihazı tasarımı. tarsus.edu.tr

Çamur, A. (2023). Türkiye'de Engellilik politikasının Analizi. [\[HTML\]](#)

Canan, O. (2021). Özel gereksinimli bireylerde yaşam boyu eğitimin insan hakları açısından değerlendirilmesi. [\[HTML\]](#)

Deniz, G. & Uzlaşır, N. (2024). Fizyoterapi ve Wellness Turizminin Kesişiminde Kişiselleştirilmiş Sağlık Hizmetleri ve Yaşam Kalitesi Deneyimi. Artuklu Tourism Studies. dergipark.org.tr

