



POSTOPERATİF MENİSKÜS REHABİLİTASYONU

Mehmet KÖKSAL¹

GİRİŞ

Parsiyel Menisektomi Sonrası Rehabilitasyonu

İyileşme sürecinde korunması gereken anatomik bir yapı olmadığı için rehabilitasyon agresif bir şekilde ilerleyebilir(1). Parsiyel menisektomi sonrası rehabilitasyon programındaki hedeflerimiz ağrı ve ödemin erken kontrolü, erken ağırlık verilmesi, tam bir eklem hareket açıklığı elde edilmesi ve sürdürülmesi ve kuadriseps kas kuvvetinin yeniden kazanılmasıdır (1). Menisektomi sonrası rehabilitasyon programının 3 fazı vardır. Aşağıdaki tablolarda (Tablo 1, tablo 2, Tablo 3) kliniğimizde uyguladığımız rehabilitasyon programına yer verilmiştir.

Birinci faz ameliyat sonrası ilk 10 günlük dönemdir(2):

¹ Dr. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Kayseri Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon AD, dr.mhmtkksl@gmail.com

Tablo 7. Menisküs onarımı için rehabilitasyon protokolü (1, 3, 5)

	Faz 4: spora dönüş aşaması (6-8. Aylar)
• Hedefler	<ul style="list-style-type: none"> • Gücü ve dayanıklılığı geliştirmek • Sınırsız faaliyetlere hazırlanım • Çeviklik antrenmanlarında ilerleme
• Fonksiyonel hedefler	<ul style="list-style-type: none"> • Spora özgü fonksiyonel ilerleme
• Değerlendirilmesi gereken parametreler	<ul style="list-style-type: none"> • Yürüyüş • Fonksiyonel test • Efüzyon
• Egzersiz program protokolünde hedeflenenler	<ul style="list-style-type: none"> • Güçlendirme egzersizleri • Dayanıklılık egzersizleri • Spora özel idmanlar
• Egzersiz ve fizik tedavi programı	<ul style="list-style-type: none"> • Tüm güçlendirme egzersizlerine ve germe egzersizlerine devam etmek ve ilerletmek • Gelişmiş izotonik program • İleri evre fonksiyonel eğitim • Bisiklet, eliptik makine • Spora özel egzersizler • Kademeli olarak spora dönüş: 7-8 ay

KAYNAKLAR

1. D'Amato M, Brotzman SB, Kidd TM. Meniscal Injuries. In: Giangarra CE, Manske RC, Brotzman SB, editors. Clinical Orthopaedic Rehabilitation: A Team Approach, Fourth Edition 2018.
2. Berker N, Canbulut N, Demirhan M. Menisküs tamiri. Omuz - Dirsek - Diz - Ayak Bileği Rehabilitasyon Protokolleri 2009.
3. Weber MD, Woodall WR. Knee Rehabilitation. In: Andrews JR, Harrelson GL, Wilk KE, editors. Physical Rehabilitation of the Injured Athlete 2012.
4. Stärke C, Kopf S, Petersen W, Becker R. Meniscal repair. Arthroscopy: The Journal of Arthroscopic and Related Surgery. 2009;25.
5. McLaughlin J, DeMaio M, Noyes FR, Mangine RE. Rehabilitation after meniscus repair. 1994.