



KALÇA ARTROPLASTİSİ HASTA BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

Hazırlayanlar:

Prof. Dr. Fatih Yıldız, Op. Dr. M. Alper İncesoy

www.artroplasti.org.tr

İÇİNDEKİLER

1. Ameliyat Sonrası Yürüme.....	3
2. Ameliyat Sonrası Merdiven İnip-Çıkma.....	5
3. Ameliyat Sonrası Tuvalet Kullanımı.....	6
4. Ameliyat Sonrası Duş Kullanımı	6
5. Ameliyat Sonrası Ayak Bakımı	7
6. Esneme ve Germe Egzersizleri.....	10
6.1. Hamstring kaslarını germe egzersizleri.....	10
6.2. Baldır ve aşıl germe egzersizleri	11
7. Güçlendirme Egzersizleri	14
7.1. Gluteal bölge egzersizleri.....	14
7.2. Ayak bileği egzersizleri.....	16
7.3. Uyluk sıkma egzersizleri.....	17
7.4. Ön uyluk (kuadriseps) egzersizleri.....	18
7.5. Yüz üstü diz bükme egzersizi.....	20
7.6. Parmak ucuna yükselme egzersizi.....	21
7.7. Düz bacak kaldırma egzersizi	22
7.8. Yatar pozisyonda kalça abdüksiyon ve addüksiyon egzersizleri...	23
7.9. Ayakta dururken kalça abdüksiyon ve addüksiyon egzersizleri ...	24
7.10. Yan yatarken kalça abdüksiyon ve addüksiyon egzersizleri	25
7.11. Topuk kaydırma egzersizleri	26
7.12. Yarım çömelme (mini-skuat) egzersizi	26
7.13. Basamak çıkma egzersizi	28
7.14. Köprü egzersizi	29
8. Dayanıklılık Egzersizleri.....	30
8.1. Yürüme bandı	30
8.2. Eliptik bisiklet.....	30
8.3. Sabit bisiklet.....	30
8.4. Ev dışında yürüyüş	30
8.5. Merdiven çıkma makinesi.....	30
8.6. Kürek çekme makinesi.....	31
9. Denge Egzersizleri.....	31
10. Ameliyat Sonrası Cinsel Yaşam.....	32
11. Ameliyat Sonrası Spora Dönüş	33
12. Ameliyat Sonrası Hangi Durumlarda Hastaneye/Doktoruma Başvurmalyım?	35

KALÇA EKLEM PROTEZİ SONRASI İYİLEŞME DÖNEMİ

Bu kitapçık, sağlık çalışanları ve hastalar için genel, güncel bilgiler içermektedir. Kalça eklem protezi ameliyatı planlanan ya da ameliyat olmuş olan hastaların, öncelikle kendi hekimlerinin önerilerini dikkate almaları gerekmektedir. Tedavi sürecinde aklınıza takılan sorular için lütfen doktorunuz ile iletişime geçiniz. Hastaların başlangıçtaki eklem bozukluğunun durumu, yaşı, aktivite kapasitesi, ameliyatta kullanılan implantların özellikleri ve uygulanan cerrahi teknikler gibi pek çok faktör ameliyat sonrası iyileşme süreci üzerinde etkili olabilir. Bu nedenle, uygulanacak rehabilitasyon programı ameliyatı yapan ve hastayı takip eden ekip tarafından belirlenmelidir.

- Ameliyat sonrasında size bir fizyoterapist yönlendirilebilir. Fizyoterapist size;
 - Yataktan/sandalyeden güvenli bir şekilde nasıl kalkmanız/yatmanız veya oturmanız gerektiğini
 - Yürüteç/koltuk desteklerini kullanarak yürümenin nasıl olacağını
 - Merdiven inip çıkmanın nasıl yapılacağını
 - Tualete oturup kalkma ve düş almanın nasıl olacağını
 - Hareket kabiliyetinizi artırmayı amaçlayan ve şişliği azaltan temel egzersizleri öğretebilir.

1. Ameliyat Sonrası Yürüme

- Her hasta, ameliyatı gerçekleştiren hekiminin önerilerini dikkate almalıdır. Bu kitapçıktaki bilgiler ile karşılaştığı durumlarda lütfen kendi doktorunuzun önerilerini uygulayınız.
- Kalça protezi ameliyatı sonrası en kısa zamanda, mümkünse ameliyattan çıktıktan 4-5 saat sonra, yataktan kalkma ve tolere edebil-

diğiniz kadar yük vererek yürüme hedeflenmelidir. Ameliyat sonrası genel durumunuzun uygunluğuna göre, çoğu hasta için, ameliyatın yapıldığı gün veya akşamında yatak kenarına oturma, oda içerisinde yürüme ve tuvalete oturma mümkün olabilmektedir.

- Ameliyat sonrasında yatakta uzun süreli, hareketsiz bir şekilde sırt üstü yatmak baskı yaralarına veya bacak toplar damarlarınızda pıhtı oluşumuna sebep olabileceğinden, erken dönemden itibaren yatak içi hareketlenme önerilmektedir. Yatak içerisinde yapılabilecek hareketler ile ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.
- Yatak içerisinde, sağlam tarafınıza yan dönmek ameliyat sonrası ilk saatlerden itibaren mümkündür. Başlangıçta sağlık çalışanları size yardımcı olacaktır. Dizlerinizin arasına bir yastık yerleştirdikten sonra kalça ve dizlerinizi kendinize doğru çekerek yan dönmeniz size kolaylık sağlayacaktır. Yataktan kalkma ve yatma aktiviteleri esnasında yatağın ameliyat olduğunuz tarafını kullanmanız önerilir.



Ameliyat sonrasında yürüme için koltuk değneği veya yürüteç kullanımı şart olmamakla birlikte başlangıçta size kolaylık sağlayacağına kullanıldığını tavsiye ediyoruz. Koltuk değneği ihtiyacı ve kullanım süresi kişiden kişiye değişebilmekle birlikte genel olarak 2-6 hafta sürebilmektedir.

- Güvenli ve aksama olmadan yürüyebiliyorsanız, değneksiz veya tek değnek kullanarak yürüebilirsiniz.
 - **Ev içinde yürüme:** Hastaneden taburculuk sonrasında, kısa sürede tek koltuk değneği ile yürümeniz mümkün olabilir. Bu durumda değnek ameliyatlı tarafta değil, sağlam kalça tarafında tutulmalıdır. Kas gücü yeterli olan ve dengesini sağlayabilmiş hastalar ev içerisinde değneksiz de yürüyebilirler.
 - **Ev dışında yürüme:** Dışarda yürüme esnasında, özellikle ilk 2 hafta, yanınızda bir veya iki koltuk değneği bulundurmanızda yarar vardır. Hastanın yaşı, aktivite düzeyi, kas gücü ve denge durumuna göre 6 hafta kadar çift koltuk değneği kullanarak yürümeniz gerekebilir.
 - Ameliyat sonrası ilk 8-10 hafta aksayarak yürüme normal kabul edilebilir. Egzersizler ile kasların güçlendirilmesi, zaman içerisinde aksama miktarını azaltarak ortadan kaldıracaktır. Bu dönemde, yürürken erken yorulma ve kalça çevresi ağrı gibi belirtiler ile karşılaşabilirsiniz.
- Yürüme esnasında her ikim adım eşit uzunlukta olmalıdır.
 - Ameliyatlı ve ameliyatsız bacak üzerinde aynı sürelerde kalmaya çalışmalısınız.
 - Her adımda, önce ayağınızın topuğunu yere basmaya dikkat etmelisiniz.

2. Ameliyat Sonrası Merdiven İnip-Çıkma

- Kalça protezi ameliyatı sonrası, ilk günden itibaren merdiven inip-çıkma aktivitesi yapılabilir. Başlangıçta size bir sağlık profesyonelinin eşlik etmesi ve nasıl yapacağınızı göstermesi önerilir. Merdiven korkuluklarına tutunarak inip-çıkma size kolaylık sağlayacaktır.
- Merdiven çıkma sırasında bir el ile korkuluktan destek alınır ve önce sağlam ayak ile basamak çıkılır. Daha sonra ameliyat edilmiş bacak ilerletilir ve en son koltuk değneği basamağa çıkarılır.
- Merdiven inme esnasında ise ilk önce koltuk değneği alt basamağa yerleştirilir, daha sonra ameliyat tarafındaki ayak ile alt basma basılır ve en son sağlam bacak getirilir.

- Eğer korkuluk bulunmuyorsa çift koltuk değneği kullanın ve aynı sıralamalarla inip çıkın.

3. Ameliyat Sonrası Tuvalet Kullanımı

Klozete otururken ve kalkarken, ameliyat olan bacağı önünüze doğru uzatın. Kıyafetlerinizi düzenlemek için yürüteç veya koltuk değneklerini bırakmadan önce dengede olduğunuzdan emin olun. Alaturka tuvalet kullanmak istiyorsanız doktorunuz ile görüşerek ne zaman kullanabileceğinizi sormalısınız. Her hastaya ve uygulanan cerrahi tekniğe göre değişmekle birlikte, genel olarak bir kalça protezi ameliyatından sonra ilk 6-12 hafta süresince alaturka tuvalet kullanımı önerilmemektedir.

Yardımcı olabilecek ekipmanlar:

- Tuvalet güvenlik çerçevesi
- Yükseltilmiş tuvalet kapağı
- Tutunma barları

4. Ameliyat Sonrası Duş Kullanımı

Ameliyat sonrasında erken dönemde duş alabilirsiniz. Ameliyat kesi bölgesini ne zaman ıslatabileceğiniz konusunda doktorunuzdan fikir alınız. Su geçirmeyen yara örtülerinin kullanılması durumunda duş alma işlevi daha kolay olabilmektedir. Cilt kesisinin emilebilir dikişler ile dikildiği durumlarda ise ameliyattan 5 gün-1 hafta sonra pansuman malzemeleri çıkartılarak, normal duş alınabilir. Dikiş bölgesinin bu dönemde ıslanmasında bir sakınca görülmemektedir.

1. Ameliyat olan bölgelerin kuru kalmasını sağlamak için, bandajı “Su Geçirmez Bandaj” ile kaplayın.
2. Duşa girerken sağlam bacağı önde tutarak girin ve çıkarken ameliyat olan bacağı önde tutun.
3. Mümkünse, duş sandalyesi veya küvet transfer bankında oturarak küvete geçiş yapın ve bacaklarınızı oturur pozisyonunda küvete doğru sallayın. Küvete girip çıkarken tutunma barlarını kullanın, ayaklarınızın kuru olduğundan emin olun ve gerekirse ilk etapta yardım isteyin.

Yardımcı olabilecek ekipmanlar:

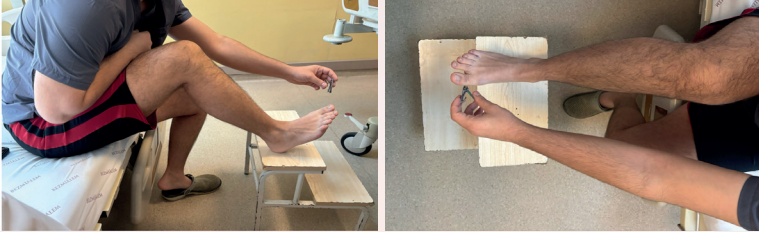
- Duş sandalyesi
- Tutunma barları
- El duşu
- Küvet transfer bankı
- Kaymaz paspas

5. Ameliyat Sonrası Ayak Bakımı

Oturma pozisyonu: Kalkması ve oturması kolay bir yüzeye oturun; tercihen yatağın kenarı veya kolçaklı bir sandalye olsun.

Kıyafet seçimi: Giyip çıkarması kolay, pantolon veya şort tercih edin (her zaman önce ameliyatlı bacağı giydirin).

Tırnak Bakımı: Bir sandalye veya koltuğa oturup, ayağınızı yeterli yükseklikteki bir taburenin üzerine uzattıktan sonra öne eğilerek ayak bakımınızı ve tırnak kesimini yapabilirsiniz.



Çorap Giymeye Yardımcı Ekipman (Sock Aid):

• Ne işe yarar?

Hareket etmekte zorluk çeken veya ameliyat sonrası eğilip kalkmakta güçlük yaşayan kişilerin çoraplarını giymesini kolaylaştıran bir araçtır.

• Nasıl kullanılır?

Çorap bu alete yerleştirilir, sonra ayak bu aparat içine sokulur ve çorap kolayca ayağa geçirilir.

Doktorunuzun önerileri doğrultusunda, önerilen uygun zamanda, ayağa eğilerek normal çorap giyme işlevi de yapılabilir

AMELİYAT SONRASI EGZERSİZLER

Kalça artroplastisi sonrası, olabilecek en kısa zamanda normal hayata dönebilmeniz için önerilen egzersizlerin düzenli ve gösterildiği bir şekilde yapılması önemlidir. Bu egzersizlerin temel amaçları kaslarınızı güçlendirerek aksamayı ortadan kaldırmak ve daha uzun süreler ayakta durmanıza yardımcı olmak, normal postür, denge ve yürümeyi kazandırmaktır.

- Kalça protezi ameliyatı sonrası iyileşmenin önemli bir parçası da fizik tedavi ve egzersizlerdir. Ameliyattan tam olarak fayda görmek için çoğu zaman gereklidir.
- Fizyoterapinin sınırları ve beklentiler, ameliyatı gerçekleştiren hekim tarafından belirlenmelidir.
- Fizyoterapinin, ameliyat sonrası kasların güçlendirilmesi, eklem hareket aralığının artırılması, ağrının ve şişliğin azaltılması gibi faydalı etkileri vardır.
- Ameliyat sonrası her gün ortalama 30-60 dakika egzersiz yapmanız önerilmektedir.
- Günlük rutininize uygun olarak egzersiz saatleri belirlenebilir. Önemli olan, günün hangi saatinde yapıldığı değil, verilen egzersiz programının günlük olarak tamamlanmasıdır.
- Bu kitapçıkta önerilen egzersizler güçlendirme, germe, dayanıklılık ve dengeyi geliştirmeye yöneliktir.
- Total kalça protezi sonrası rehabilitasyon programı üç aşamadan oluşmaktadır (1-3. hafta, 4-6.hafta ve 7.hafta sonrası). Hangi aşamada ne tür egzersizler yapılması gerektiğine dair bilgileri hekiminizden almalısınız.
- Egzersiz sırasında ortaya çıkabilecek ağrı ve şişlik gibi sizi zorlayacak durumlara karşı doktorunuzun reçete ettiği ağrı kesicileri, egzersiz öncesi veya sonrasında, önerilen dozda kullanmanız size yardımcı olacaktır.
- Egzersizlere başlamadan kısa bir ısınma ve sonrasında kısa bir soğuma dönemi önerilmektedir.

- İyileşme durumunuzun takibi için, hekiminizin önerdiği sıklıkta düzenli kontrol muayeneleri gereklidir.
- Uygulanmış olan cerrahi prosedürlere göre doktorunuzun belli hareketler için önlem almanız gerektiğine dair size tavsiyede bulunabileceğine unutmayınız.
- Bu kitapçıkta önerilen programı uygulamadan önce bu hareketlerin sizin için uygun ve doğru olup olmadığını mutlaka doktorunuzla görüşünüz.

6. Esneme ve Germe Egzersizleri

- Egzersiz öncesi esneme, kasları hazırlar ve sakatlanmayı önlemek açısından önemlidir. Egzersiz öncesi ve sonrası 5-10 dk yapılması önerilir.
- Egzersiz sonrasında ağrıyan bölgelere ve ameliyat bölgesine soğuk uygulama yapılabilir.

6.1. Hamstring kaslarını germe egzersizleri

Hamstringler, uyluğunuzun arka kısmında bulunan kas grubudur. Ameliyat sonrası gerginleşebilirler. Aşağıda önerilen egzersizleri, resimlerde de gösterildiği gibi, her iki bacakla yapmakta yarar vardır.

- Sandalyeye oturun ve bacağınızı önünüzdeki bir tabure veya sandalyenin üzerine koyun. Yatak içerisinde, bacağı uzatarak da yapılabilir.
- Dizinizi ve bel/sırt bölgenizi düz tutarak ayak parmaklarınıza doğru yavaşça uzanın
- Uzanma sonrası bacağınız arkasındaki kaslarda esneme hissedebilirsiniz. Bu esnemeyi 30 saniye kadar sürdürün.
- Yavaşça, yeniden oturur pozisyona dönün

SET	TEKRAR	BEKLEME
3	1	30 sn



6.2. Baldır ve aşıl germe egzersizleri

- Bu germe hareketini bir duvara veya kapiya yaslanarak yapabilirsiniz.
- Germe egzersizleri sırasında rahatlamak önemlidir. Nefesinizi tutmadan, germeye çalışırken yavaş ve derin nefes almaya önem verin.
- Her iki bacakla bu egzersizleri yapmalısınız.

6.2.1. İlk egzersiz

- Parmak uçlarınızı duvarın/kapının alt kısmına yerleştirin ve topuğunuza yere koyun.
- Diziniz düz olmalı ve ardından öne doğru eğilerek baldırınızın arkasında bir gerilme hissedene kadar esneyin. Bu esnemeyi 30 saniye boyunca tutun.
- Başlangıç pozisyonuna yavaşça geri dönün.

SET	TEKRAR	BEKLEME
3	1	30 sn



6.2.2. İkinci egzersiz

- Ayaklarınızı biri önde diğeri arkada olacak şekilde yerleştirin
- Ellerinizi bir duvar veya kapıya dayayın
- Arkada kalan dizinizin düz kaldığından ve topuğunuzun yere temas ettiğinden emin olun
- Yavaşça öne doğru eğilin, baldırınızın arka kısmında bir esneme hissedene kadar harekete devam edin. Bu esnemeyi 30 saniye tutmaya çalışın
- Başlangıç pozisyonuna yavaşça geri dönün

SET	TEKRAR	BEKLEME
3	1	30 sn



7. Güçlendirme Egzersizleri

- Kalça protezi operasyonu sonrasında, başlangıçta kaslarda zayıflama olması beklenen bir durumdur. Egzersizler, kas kuvvetinin yeniden kazanılması açısından gereklidir.
- Uyluk/bacak kaslarını farklı şekillerde çalıştırmak genel fonksiyonel iyileşme açısından önemlidir. Bu egzersizlere, egzersiz bantları veya ayak bileği ağırlıkları eklenerek zorluk derecesi artırılabilir.
- Güçlendirme egzersizleri, ısınma ve esneme hareketleri sonrasında yapılmalıdır.
- Egzersizleri yaparken “set, tekrar, bekleme süresi” önerilerine uymaya çalışın.
- Egzersizden sonra 5-10 dakika soğuma egzersizlerine ayırmak önemlidir. Bu süreye esneme hareketleri yapılması ve ağrıyan kaslara buz uygulaması da dahil edilmelidir.
- Egzersiz sırasında ağrı hissederseniz, egzersizin şiddetini azaltın ve tekniğinizi değiştirin. Ağrı hala devam ediyorsa, o egzersizi yapmayı durdurmanız önerilir.
- Egzersizlere başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışın ve sizin için doğru/ güvenli egzersizler olduğundan emin olun.

7.1. Gluteal bölge egzersizleri

- Bu egzersizler, kalça kaslarınız çalışmasına yardımcı olur.
- Yatak gibi yumuşak bir zemin ya da mat üzerinde sırt üstü uzanmanız gereklidir.
- Bacaklarınızı düz bir şekilde uzatın
- Uzandığınız yerden kalkmadan kalça kaslarınızı kasın/sıkın. Bu kasılmayı yaklaşık 5 saniye kadar tutun
- Ardından yavaşça gevşeyin (bu egzersizde bacaklarınız hareket etmemeli)

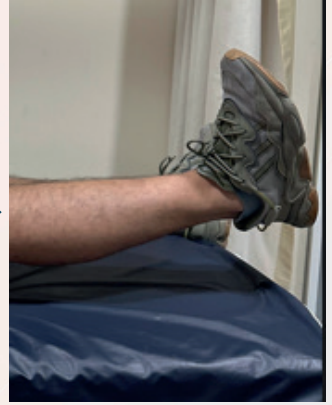
SET	TEKRAR	BEKLEME
3	10	5 sn



7.2. Ayak bileği egzersizleri

- Bu egzersizle baldır kasları çalışır ve operasyon sonrası kan dolaşımına yardımcı olur.
- Her iki bacakla yapmalısınız.
- Yumuşak bir zemin ya da mat üzerinde sırt üstü uzanmanız gereklidir.
- Diz arkasına küçük bir rulo havlu veya yastık yerleştirmelisiniz.
- Diziniz düz olmalı ve ayak parmaklarınız tavana doğru bakmalıdır.
- Pedala basıp çekiyor gibi ayağınızı kendinize doğru çekin ve kendinizden uzağa doğru itin. Baldır kaslarınızın kasılıp-sıkıştığını hissedeceksiniz.
- Her pozisyonda 3 saniye boyunca tutun, ardından yavaşça gevşeyin ve başlangıç pozisyonuna gelin.

SET	TEKRAR	BEKLEME
3	10	3 sn



7.3. Uyluk sıkma egzersizleri

- Bu egzersizle adduktor (uyluk iç kısmı) kaslarını çalıştırır.
- Bu egzersiz için yumuşak bir zemin ya da mat üzerinde sırt üstü uzanmanız gereklidir.
- Bacaklarınızı yan yana ve düz bir şekilde tutun.
- Uyluk kaslarınızı yavaşça sıkın (uyluğunuzun iç kısmındaki kasların gerginleştiğini hissedeceksiniz).
- Kas kasılmasını 5 saniye boyunca tutun.
- Yavaşça gevşeyin. Bu egzersiz sırasında bacaklarınız hareket etmemelidir.
- Dizlerinizin arasına yerleştireceğiniz bir yastığı iki bacağınızla sıkma/ezme şeklinde de yapabilirsiniz

SET	TEKRAR	BEKLEME
3	10	5 sn



7.4. Ön uyluk (kuadriseps) egzersizleri

7.4.1. İlk egzersiz

- Bu egzersiz için yumuşak bir zemin ya da mat üzerinde sırt üstü uzanmanız gereklidir
- Her iki bacakla bu egzersizleri yapmalısınız
- Diz arkasına küçük bir rulo havlu veya yastık yerleştiriniz
- Ayak parmaklarınız tavana doğru bakmalıdır ve dizinizin arka kısmını yavaşça havlu/yastık üzerine bastırın. Ön uylukta sıkışma hissedebilirsiniz.
- Kas kasılmasını 5 saniye boyunca tutun, sonra yavaşça gevşeyin ve başlangıç pozisyonuna dönün.

SET	TEKRAR	BEKLEME
3	10	5 sn



7.4.2. İkinci egzersiz

- Diziniz havlu/yastık üzerinde bükülüken ön grup adalelerinizi kasarak bacağınızı düzleştirmeye çalışın. Uyluk kaslarındaki kasılmayı hissedeceksiniz
- Dizinizi düz haldeyken 5 saniye boyunca kasılı tutun
- Kaslarınızı gevşetin ve başlangıç pozisyonuna yavaşça dönün

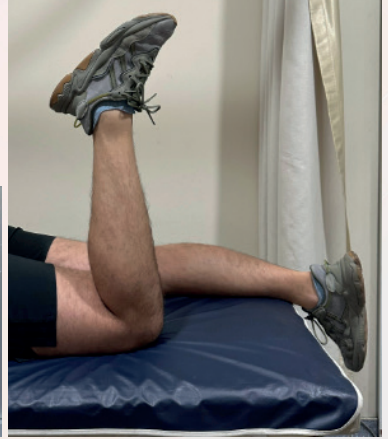
SET	TEKRAR	BEKLEME
3	10	5 sn



7.5. Yüz üstü diz bükme egzersizi

- Bu egzersizle uyluk arka tarafında bulunan hamstring grubu kaslar çalışacaktır. Her iki bacakla bu egzersizleri yapmalısınız.
- Egzersizi gerçekleştirmek için yüzüstü yatmanız önerilir.
- Uyluğunuzun ön tarafı egzersiz boyunca yattığınız yerle temas halinde kalmalıdır.
- Ayak parmaklarınızı kendinizden uzağa doğru, pedala basar gibi pozisyon verin.
- Uyluğunuz sabitken dizinizi 90 derece bükün. Bu pozisyonda 5 saniye kalın. Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün.

SET	TEKRAR	BEKLEME
3	10	5 sn



7.6. Parmak ucuna yükselme egzersizi

- Bu egzersizle baldır kaslarınız çalışır. Dengeli şekilde bu egzersizi yapmak için bir tezgâh, korkuluk veya sandalyeden destek alabilirsiniz.
- Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın
- Bu egzersizi kas kuvvetiniz arttıkça tek ayak üzerinde de yapabilirsiniz.
- Ayak parmaklarınızın ucunda topuklarınızı kaldırarak yükselin.
- Bu pozisyonda 5 saniye kalın, ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

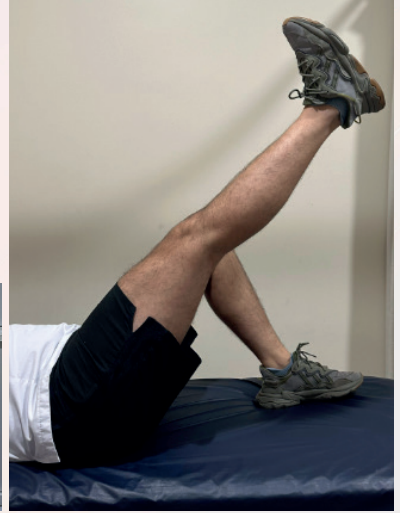
SET	TEKRAR	BEKLEME
3	10	5 sn



7.7. Düz bacak kaldırma egzersizi

- Bu egzersizle uyluk kaslarınız (kuadriseps) çalışır.
- Karşı taraf bacağınızı bükmeniz ve ayağınızın yattığınız zemine basması gerekmektedir.
- Ayak parmaklarınız tavana bakar pozisyonda uyluk kaslarınızı kasın
- Dizinizi düz olacak şekilde kilitleyin ve bacağınızı yavaşça kaldırın
- Karşı uylukla aynı seviyeye gelen kadar bacağınızı kaldırın
- Bu pozisyonda 5 saniye kalın ve yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün

SET	TEKRAR	BEKLEME
3	10	5 sn



7.8. Yatar pozisyonda kalça abdüksiyon ve adduksiyon egzersizleri

- Kalçanızın dış kısmındaki abduktör kaslar ile iç kısmındaki adduktör kas grubunu çalıştırır. Her iki bacakla bu egzersizleri yapmalısınız.
- Diziniz düz olmalı ve ayaklarınız tavana bakmalıdır.
- Kasık bölgenizde gerilme hissedene kadar bacağınızı yana doğru yavaşça açın.
- Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

SET	TEKRAR	BEKLEME
3	10	-



7.9. Ayakta dururken kalça abdüksiyon ve addüksiyon egzersizleri

- Dengeli şekilde bu egzersizi yapmak için bir tezgâh, korkuluk veya sandalyeden destek alabilirsiniz. Egzersiz boyunca sırtınızı dik tutunuz.
- Dizinizi düz tutun ve ayak parmaklarınızı hafifçe yana doğru döndürün.
- Bacağınızı yavaşça yana doğru açın ve kalçanızın dış tarafındaki kaslarda olan kasılmayı hissedin.
- Bacağınızı en dışa açtığınız pozisyonda 5 saniye bekleyin ve başlangıca geri dönün.

SET	TEKRAR	BEKLEME
3	10	5 sn



7.10. Yan yatarken kalça abdüksiyon ve addüksiyon egzersizleri

- Bacağınızı yavaşça yana doğru açın ve kalçanızın dış tarafındaki kaslarda olan kasılmayı hissedin.
- Ayakta ve sırtüstü şekilde kolayca yapabildikten sonra başlanmalıdır.
- Rahat bir zeminde yan yatın.
- Altta kalan dizinizi hafifçe bükün.
- Diziniz düz pozisyonda iken ayak parmaklarınızı dışa doğru çevirin. Bacağınızı yavaşça tavana doğru kaldırıń ve bu pozisyonda 5 saniye kalın.
- Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

SET	TEKRAR	BEKLEME
3	10	5 sn



7.11. Topuk kaydırma egzersizleri

- Hamstring ve kuadriçeps kaslarınızı çalıştırır.
- Bu egzersiz için yumuşak bir zemin ya da mat üzerinde sırt üstü uzanmanız gereklidir. Her iki bacakla bu egzersizleri yapmalısınız.
- Diziniz egzersiz süresince tavana bakmalı ve ayağınızın rahatça kayabilmesi için çorap giyerek bu egzersizi yapmanız önerilir.
- Dizinizi bükerken, topuğunuzun yerle temasını kesmeden kalçanızı kendinize doğru çekin.
- Bu pozisyonda 5 saniye bekleyin ve ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

SET	TEKRAR	BEKLEME
3	10	5 sn



7.12. Yarım çömelme (mini-skuat) egzersizi

- Bu egzersizle, kuadriseps, hamstring ve baldır kasları gibi birden fazla kas grubunuz çalışır.
- Egzersiz sırasında duvar gibi düz ve kaygan bir yüzey kullanmanız önerilir.
- Egzersizi daha zor hale getirmek için sırtınız ve duvar arasına egzersiz topu koyabilirsiniz.
- Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve duvardan yaklaşık 45 cm ilerde durun.
- Duvara yaslanın ve sırtınızı duvardan aşağı doğru kaydırarak dizlerinizin rahat bir şekilde büküldüğü pozisyona kadar kayın ve 5 saniye bekleyin.

- Dizlerinizi yeniden düz hale getirirken sırtınızı duvarda yukarı doğru kaydırın.
- Bu sırada ellerinizi duvara koyarak destek alabilirsiniz
- Egzersiz süresince ayak parmaklarınız ve dizleriniz aynı hizada kalmalı.

SET	TEKRAR	BEKLEME
3	10	5 sn



7.13. Basamak çıkma egzersizi

- Bu egzersizle, kuadriseps, hamstring ve baldır kasları gibi birden fazla kas grubunuz çalışır. Farklı yönlerde (öne, arkaya, yana) doğru yapılabilir.
- Ameliyat olan taraftaki bacağınızı basamağa koyun.
- Ağırlığınızı merdiven çıkıyor gibi yavaşça basamak üzerindeki bacağınıza verin.
- Diğer bacağınızı basamaktaki bacak hizasına getirin ama diğer bacağınıza ağırlık vermeyin.
- 5 saniye bu pozisyonda kalın ve diğer bacağınızı yavaşça yere indirin.

SET	TEKRAR	BEKLEME
3	10	5 sn



7.14. Köprü egzersizi

- Bel, kalça, karın ve uyluk kaslarınızı çalıştırır. Sert-rahatsız bir zemin üzerinde yatmanız önerilir.
- Her iki diziniz bükülü olmalı, ayaklarınız omuz genişliğinde açık olmalı ve zemine basmalıdır.
- Kollarınızla yanlardan tutun ve karın-bacak kaslarınızı sıkarak kalçanızı yerden kaldırın.
- Kalçanızı mümkün olduğu kadar dizleriniz hizasına kaldırmaya çalışın.
- 5 saniye bu pozisyonda kalın ardından başlangıç pozisyonuna dönmün.

SET	TEKRAR	BEKLEME
3	10	5 sn



8. Dayanıklılık Egzersizleri

- Bu egzersizler birkaç dakika veya bir saat gibi uzun sürelere kadar değişken zaman aralıklarında yapılabilir. Genel sağlığınız açısından da faydalıdır.
- Ameliyat sonrası 4-6.haftalarda başlanır.
- Koşma veya darbeye maruz kalma ihtimali olan egzersizler bu aşamada önerilmemektedir. Hızlı yürüyüşler yapılabilir.
- Bu egzersizlere rahat bir tempoda ve daha düşük dirençlerde başlamalısınız. 5 dakika süre ile başlayıp egzersiz kolay geldikçe 5'er dakika arttırmalısınız. 20 dakika rahat şekilde yaptığınız durumda ise daha yüksek direnç seviyesine geçebilirsiniz.
- Bu egzersizler ısınma ve esneme hareketleri sonrası yapılmalıdır. Egzersiz sonrası 5-10 dakika soğumaya ayrılmalıdır. Esneme hareketleri yapın ve ağırlı bölgelere soğuk uygulayın.
- Egzersizler sırasında normal dışı rahatsızlık, bulantı, baş dönmesi gibi durumlar ile karşılaşırsanız egzersizi durdurun ve doktorunuzla iletişime geçin.

8.1. Yürüme bandı

- Yürüyüş bandı: Saatte 3-5 km hızla başlanabilir. Düzgün ve dengeli yürünmelidir.

8.2. Eliptik bisiklet

- Eliptik bisiklet: İleri ve geri hareket ederek farklı kas gruplarını çalıştırabilirsiniz.

8.3. Sabit bisiklet

- Sabit bisiklet: İleri ve geri pedal çevirerek farklı kas gruplarını çalıştırabilirsiniz.

8.4. Ev dışında yürüyüş

- Dışarda yürüyüşe düz zeminlerle başlayıp zamanla yokuş ve engebeli yüzeylerde yürüyebilirsiniz.

8.5. Merdiven çıkma makinesi

- Merdiven çıkma makinesi ile kısa ve uzun adımlarla farklı kas gruplarını çalıştırabilirsiniz.
-

8.6. Kürek çekme makinesi

- Hem üst vücut hem de alt vücut kaslarını çalıştırarak tam vücut egzersizi sağlar.

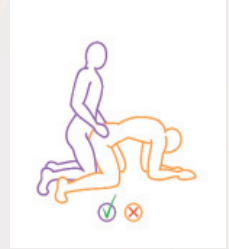
9. Denge Egzersizleri

- Vücudunuzun, ameliyat sonrası proteze uyum sağlaması 3-6 ay kadar sürebilir.
- Başlangıçta diğer bacağa göre uzunluk farkı hissedilebilir. Bu algı zamanla düzelecektir. Uzunluk farkı hissedilen durumlarda doktorunuza danışmalısınız.
- Denge egzersizlerine ameliyat sonrası 4-6. haftalarda başlanır. Egzersiz seansı sonunda yapılmalıdır.
- Gözünüz açık 30 saniye yapabiliyorsanız, gözünüz kapalı şekilde deneyebilirsiniz.
- Tandem duruşu: Bir ayağınızı diğerinin tam önüne yerleştirin. Dik durun ve karşıya doğru bakın, 30 saniye dengede kalın. Ayaklarınızın yerlerini değiştirip egzersizi yeniden yapın.
- Tek ayak üzerinde durma: Rahat bir şekilde Tandem duruş yaptıktan sonra bir sünger/yastık üzerinde tek ayak üzerinde 30 saniye durmaya çalışın. Her iki ayakla yapın.
- Egzersiz sonrası 5-10 dakika soğumaya ayrılmalıdır. Esneme hareketleri yapın ve ağrılı bölgelere soğuk uygulama yapın.
- Egzersizler sırasında normal dışı rahatsızlık, bulantı, baş dönmesi gibi durumlarda egzersizi durdurun ve doktorunuzla iletişime geçin.

	ESNEME-GERME EGZERSİZLERİ	GÜÇLENDİRME EGZERSİZLERİ	DAYANIKLILIK EGZERSİZLERİ	DENGE EGZERSİZLERİ
1-3.HAFTA	• Hamstring germe • Baldır ve Aşil germe	• Gluteal bölge • Ayak bileği • Uyluk sıkma • Ön uyluk • Quadriceps arcs • Yüzüstü diz bükme • Parmak ucunda yükselme	• Yürüyüş	• Gözler açık
4-6.HAFTA	• Hamstring germe • Baldır ve Aşil germe	• Quad arcs • Yüzüstü diz bükme • Düz bacak kaldırma • Kalça abd/add • Topuk kaydırma • Yarım çömelme	• Koşu bandı • Eliptik bisiklet • Sabit bisiklet	• Gözler açık/ kapalı
7.HAFTA SONRASI	• Hamstring germe • Baldır ve Aşil germe	• Kalça abd/add • Yarım çömelme • Basamak çıkma • Köprü	• Koşu bandı • Eliptik bisiklet • Sabit bisiklet	• Gözler açık/ kapalı

10. Ameliyat Sonrası Cinsel Yaşam

- Kalça eklem protezleri, günümüzde yapılan en başarılı cerrahilerden biridir ancak vücudunuzun yeni kalçaya alışması zaman alır. Yumuşak dokuların, kalça ekleminin etrafında tamamen iyileşmesi gerekir, böylece önceki aktivitelere geri dönebilirsiniz.
- Bazı cinsel pozisyonların sizin ve implantınız için komplikasyonlara yol açabileceğini unutmayın. Ameliyat sonrasında en yaygın endişelerden biri kalça eklem protezinin çıkmasıdır. Bu risk oldukça düşük olmakla birlikte, genellikle kalçanın yerine yerleştirilmesi için hastaneye geri dönmeyi gerektiren tıbbi bir acil durumdur. Kalça eklem protezi sonrası hastaların yaklaşık %1-2'si kalça çıkığı yaşar ve bazı cinsel pozisyonlar bunun olasılığını artırabilir. Kalça eklem protezi cerrahisinden sonra cinsel aktiviteye geri dönmek önemlidir ancak amaç bunu güvenli bir şekilde yapmaktır.



Yukanda belirtilen 3 görsel, Charbonnier ve ark. yapılan bir çalışmada tanımlanan güvenli pozisyonlarla aynıdır

- Genel bir kural olarak, kalça eklem protezi olan partner, cinsel ilişki sırasında alt pozisyonda bulunmaktan kaçınarak kalça eklemine aşırı fleksiyonuna neden olmamalıdır. Temel öneri, yavaş gitmek ve ağrı veya belirsizlik hissedildiğinde durmaktır.

11. Ameliyat Sonrası Spora Dönüş

- Yüksek etkili aktivitelerde, kalça eklemi ve dolayısıyla implantlar, normal aktivitelerden çok daha fazla kuvvetle karşı karşıya kalır. Bu artan kuvvetler, implantların hızla aşınmasına neden olabilir ve bu da implant gevşemesi ve revizyon cerrahisi ihtiyacı gibi sorunlara yol açabilir. İstedığınız fiziksel aktivite hedeflerinizi cerrahinizle ameliyattan önce konuşarak, güvenli olduklarından emin olmalısınız.
- Cerrahiden sonra, önceki fiziksel aktivite seviyenize geri dönmeye çalışmanız ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeniz tavsiye edilir. Ancak bu, cerrahiden önce yapmadığınız daha zorlu aktiviteleri yapmayı beklemeniz gerektiği anlamına gelmez.
- Hastaların cerrahi sonrası ilk üç ay içinde spora geri dönmeye başlamaları önerilir. Birçok çalışma, hastaların çoğunun kalça eklem protezi cerrahisinden 4-6 ay sonra cerrahi öncesi sporlara tamamen döndüklerini göstermektedir.

Hangi Sporlar Uygunur?

- Düşük etkili sporlar tavsiye edilir, orta etkili sporlar dikkatle yapılmalı ve yüksek etkili sporlar kaçınılmalıdır. Bu öneriler, kalça eklem protezi malzemelerinin aşınma oranlarının, hastanın aktivite seviyesi ve eklem yüklenmesine bağlı olduğunu bilmemizden kaynaklanmaktadır. Örneğin, koşmak (*running*), implantlar üzerinde büyük bir stres oluşturur ve zamanla implantların gevşemesine yol açabilir. Ancak daha düşük hızlarda koşma (*jogging*) veya hızlı yürüme güvenli bir şekilde yapılabilir. Herhangi bir şüphe durumunda, kalça eklem protezinizin korunmasına yönelik dikkatli ve koruyucu olmanızı tavsiye ederiz.

Tavsiye Edilenler	Deneyimle Tavsiye Edilenler	Tavsiye Edilmeyenler
Yürüyüş	Kayak (dağ)	Tekli tenis
Hızlı yürüyüş	Buz pateni	Raketbol
Golf	Paten kayma	Squash
Yüzme		Koşu
Yürüyüş turları		Kayakla dağcılık (snowboarding)
Bowling		Temaslı sporlar
Ağırlık kaldırma		Beyzbol
Koşu bandı		Softbol
Yol bisikleti		Yüksek etkili aerobikler
Sabit bisiklet		Dövüş sporları
Düşük etkili aerobik		
Pilates		
Dans		
Kürek çekme		
Kayak (kuzey disiplini)		
Pickleball		

12. Ameliyat Sonrası Hangi Durumlarda Hastaneye/ Doktoruma Başvurmalıyım?

- Kalça eklem protezi sonrası komplikasyon oranı düşük olsa da ortaya çıkabilecek komplikasyonlar tam iyileşmeyi geciktirebilir veya kısıtlayabilir. Doktorunuz, ameliyat öncesinde sizinle olası komplikasyonları görüşecek ve enfeksiyon ya da pıhtı atma gibi sorunların uyarıcı belirtilerini açıklayacaktır.

Enfeksiyon Belirtileri

- Süregelen ateş (38°C'nin üzerinde)
- Titreme veya üşüme nöbetleri
- Yaranızda artan kızarıklık, hassasiyet veya şişlik
- Yaranızdan akıntı veya kanama
- Hem hareket ederken hem de dinlenirken artan ağrı

Kan Pıhtısı (Tromboz) Belirtileri

- Ameliyat kesisiyle ilgisi olmayan bacak veya baldır ağrısı
- Dizinizin üstünde ya da altında hassasiyet veya kızarıklık
- Uyluk, baldır, ayak bileği veya ayakta yükseğe kaldırmakla geçmeyen şiddetli şişlik

Nadir durumlarda, bir kan pıhtısı akciğerinize giderek yaşamı tehdit edebilir. Pıhtının akciğerlere gittiğini gösteren belirtiler şunlardır:

- Nefes darlığı
- Ani başlayan göğüs ağrısı
- Öksürükle birlikte yerleşik (lokalize) göğüs ağrısı

Bu belirtilerden herhangi biri ortaya çıkarsa **hemen doktorunuza haber verin veya acil servise başvurun.**

Diz ve Kalça Skorları

1. Fellerin Patellofemoral Skoru

1. Diz ön Ağrısı:

Yok:15 Hafif:10 Orta:5 Şiddetli:0

2. Quadriceps Gücü:

İyi:5 Orta:3 Kötü:1

3. Sandalyeden kalkabilme

Kolayca sandalyenin kollarından destek almadan: 5

Kolayca sandalyenin kollarından destek alarak: 3

Zorlanarak: 1

Yapamaz:0

4. Merdiven çıkabilme

Destek almadan- basamak başına bir adım:5

Destek alarak- basamak başına bir adım:4

Destek almadan- basamak başına iki adım:3

Destek alarak- basamak başına iki adım:2

Yapamaz: 0

Puanlama: Maksimum 30 puan. Yüksek puan daha iyi fonksiyonu gösterir

2. Oxford Diz Skoru

1. **Dizinizdeki ağrı nedeniyle yürürken zorlanıyor musunuz?**
 - Hiç zorlanmıyorum (5)
 - Nadiren zorlanıyorum (4)
 - Bazen zorlanıyorum (3)
 - Çoğu zaman zorlanıyorum (2)
 - Her zaman zorlanıyorum (1)
2. **Merdiven inip çıkarken dizinizde ağrı oluyor mu?**
 - Hiç ağrı olmuyor (5)
 - Nadiren ağrı oluyor (4)
 - Bazen ağrı oluyor (3)
 - Çoğu zaman ağrı oluyor (2)
 - Her zaman ağrı oluyor (1)
3. **Dizinizdeki ağrı nedeniyle yıkanma ve kurulanma konusunda zorluk yaşıyor musunuz?**
 - Hiç zorlanmıyorum (5)
 - Çok az zorlanıyorum (4)
 - Orta derecede zorlanıyorum (3)
 - Çok zorlanıyorum (2)
 - Yapamıyorum (1)
4. **Dizinizdeki ağrı nedeniyle araba kullanma veya toplu taşıma araçlarını kullanma konusunda zorluk yaşıyor musunuz?**
 - Hiç zorlanmıyorum (5)
 - Çok az zorlanıyorum (4)
 - Orta derecede zorlanıyorum (3)
 - Çok zorlanıyorum (2)
 - Yapamıyorum (1)
5. **Dizinizdeki ağrı nedeniyle yemek sonrası sandalyeden kalkarken zorlanıyor musunuz?**
 - Hiç zorlanmıyorum (5)
 - Çok az zorlanıyorum (4)
 - Orta derecede zorlanıyorum (3)
 - Çok zorlanıyorum (2)
 - Yapamıyorum (1)
6. **Dizinizdeki ağrı nedeniyle yürürken aksıyor musunuz?**
 - Hiç aksama yok (5)

- Bazen aksama var (4)
- Sık sık aksama var (3)
- Çoğu zaman aksama var (2)
- Her zaman aksama var (1)

7. Dizinizdeki ağrı nedeniyle diz çöküp tekrar kalkabiliyor musunuz?

- Kolayca yapabiliyorum (5)
- Biraz zorlanarak yapabiliyorum (4)
- Orta derecede zorlanarak yapabiliyorum (3)
- Çok zorlanarak yapabiliyorum (2)
- Yapamıyorum (1)

8. Dizinizdeki ağrı nedeniyle gece yatakta rahatsız oluyor musunuz?

- Hiç rahatsız olmuyorum (5)
- Nadiren rahatsız oluyorum (4)
- Bazen rahatsız oluyorum (3)
- Çoğu zaman rahatsız oluyorum (2)
- Her zaman rahatsız oluyorum (1)

9. Dizinizdeki ağrı nedeniyle günlük işlerinizi yaparken zorlanıyor musunuz?

- Hiç zorlanmıyorum (5)
- Çok az zorlanıyorum (4)
- Orta derecede zorlanıyorum (3)
- Çok zorlanıyorum (2)
- Yapamıyorum (1)

10. Dizinizdeki ağrı nedeniyle dizinizin aniden boşalacağını hissediyor musunuz?

- Nadiren veya hiç (5)
- Bazen veya başlangıçta (4)
- Sık sık, başlangıçta değil (3)
- Çoğu zaman (2)
- Her zaman (1)

11. Dizinizdeki ağrı nedeniyle kendi başınıza alışveriş yapabiliyor musunuz?

- Kolayca yapabiliyorum (5)
- Biraz zorlanarak yapabiliyorum (4)

- Orta derecede zorlanarak yapabiliyorum (3)
- Çok zorlanarak yapabiliyorum (2)
- Yapamıyorum (1)

12. Dizinizdeki ağrı nedeniyle bir merdiven inip çıkabiliyor musunuz?

- Kolayca yapabiliyorum (5)
- Biraz zorlanarak yapabiliyorum (4)
- Orta derecede zorlanarak yapabiliyorum (3)
- Çok zorlanarak yapabiliyorum (2)
- Yapamıyorum (1)

Oxford Diz Skoru, diz fonksiyonunu ve ağrısını değerlendiren 12 sorudan oluşur. Her bir soruya verilen cevaplar 1 ile 5 arasında puanlanır. Toplam puan, bu 12 sorunun puanlarının toplamıdır ve 12 ile 60 arasında değişir. İşte puan aralıklarının açıklaması:

- **12-19 puan:** Çok kötü fonksiyon ve şiddetli ağrı
- **20-29 puan:** Kötü fonksiyon ve ciddi ağrı
- **30-39 puan:** Orta düzeyde fonksiyon ve ağrı
- **40-49 puan:** İyi fonksiyon ve hafif ağrı
- **50-60 puan:** Çok iyi fonksiyon ve çok az veya hiç ağrı

3. Diz Cemiyeti Skoru

Diz Cemiyeti Skoru iki ana bölümden oluşur: **Diz Skoru** ve **Fonksiyon Skoru**. Her iki bölüm de 0 ile 100 arasında puanlanır ve düşük puanlar daha kötü diz koşullarını, yüksek puanlar ise daha iyi diz koşullarını gösterir. Bu skorlar, dizinizin genel sağlık durumu ve fonksiyonel kapasitesi hakkında bilgi verir.

Diz Skoru (0-100 puan)

1. Ağrı (0-50 puan)

- Hiç ağrı yok (50 puan)
- Hafif ağrı (40 puan)
- Orta ağrı (30 puan)
- Şiddetli ağrı (20 puan)
- Çok şiddetli ağrı (10 puan)
- Dayanılmaz ağrı (0 puan)

2. Fleksiyon Kontraktürü (0-10 puan)

- Yok (10 puan)
- 5-10° (5 puan)
- 10-15° (0 puan)

3. Ekstansiyon Lagı (0-10 puan)

- Yok (10 puan)
- <10° (5 puan)
- 10-20° (0 puan)

4. Total Fleksiyon Aralığı (0-20 puan)

- 0-25° (0 puan)
- 26-30° (1 puan)
- 31-35° (2 puan)
- 36-40° (3 puan)
- 41-45° (4 puan)
- 46-50° (5 puan)
- 51-55° (6 puan)
- 56-60° (7 puan)
- 61-65° (8 puan)
- 66-70° (9 puan)
- 71-75° (10 puan)
- 76-80° (11 puan)
- 81-85° (12 puan)

- 86-90° (13 puan)
- 91-95° (14 puan)
- 96-100° (15 puan)
- 101-105° (16 puan)
- 106-110° (17 puan)
- 111-115° (18 puan)
- 116-120° (19 puan)
- 121-125° (20 puan)

5. Antero-posterior Stabilite (0-10 puan)

- <5 mm (10 puan)
- 5-10 mm (5 puan)
- >10 mm (0 puan)

6. Medio-lateral Stabilite (0-10 puan)

- <5° (10 puan)
- 6-9° (5 puan)
- >10° (0 puan)

Fonksiyon Skoru (0-100 puan)

1. Yürüme Mesafesi (0-50 puan)

- Sınırsız (50 puan)
- >10 blok (40 puan)
- 5-10 blok (30 puan)
- <5 blok (20 puan)
- Evde sınırlı (10 puan)
- Yürüyemiyor (0 puan)

2. Merdiven Çıkma (0-50 puan)

- Normal yukarı ve aşağı (50 puan)
- Normal yukarı, aşağıda destekle (40 puan)
- Yukarı ve aşağı destekle (30 puan)
- Yukarı destekle, aşağı inemiyor (20 puan)
- Yapamıyor (0 puan)

3. Yürüme Yardımcıları Kullanımı (0-10 puan)

- Kullanılmıyor (10 puan)
- Baston/Kol değneği kullanımı (5 puan)
- İki baston/kol değneği kullanımı (0 puan)

Kalça Skorları

1. Harris Kalça Skoru

Harris Kalça Skoru, kalça fonksiyonunu ve hastaların total kalça artroplastisi (TKA) sonrası fonksiyonel yeteneklerini değerlendirmek için geliştirilmiş bir sistemdir. Bu skor, dört ana bölümden oluşur: **Ağrı**, **Fonksiyon**, **Deformite Yokluğu** ve **Hareket Açıklığı**. Her bölüm belirli puanlarla değerlendirilir ve toplam puan 0 ile 100 arasında değişir. Düşük puanlar daha kötü kalça koşullarını, yüksek puanlar ise daha iyi kalça koşullarını gösterir.

1. Ağrı (0-44 puan)

- Hiç ağrı yok veya ağrı göz ardı edilebilir (44 puan)
- Hafif, ara sıra, aktiviteleri etkilemeyen ağrı (40 puan)
- Hafif ağrı, ortalama aktiviteleri etkilemez, nadiren orta derecede ağrı; aspirin alabilir (30 puan)
- Orta derecede ağrı, tolere edilebilir ama ağrıya karşı taviz verir. Bazı sıradan aktivitelerde veya işlerde sınırlama olabilir. Aspirinden daha güçlü ağrı kesici gerekebilir (20 puan)
- Belirgin ağrı, aktivitelerde ciddi sınırlama (10 puan)
- Tamamen engelli, yatağa bağımlı, yatakta ağrı (0 puan)

2. Destek Kullanımı (0-11 puan)

- Destek kullanmıyor (11 puan)
- Uzun yürüyüşler için baston (7 puan)
- Çoğu zaman baston (5 puan)
- Tek koltuk değneği (3 puan)
- İki baston (2 puan)
- İki koltuk değneği veya yürüyemiyor (0 puan)

3. Yürüme Mesafesi (0-11 puan)

- Sınırsız (11 puan)
- Altı blok (8 puan)
- İki veya üç blok (5 puan)
- Sadece iç mekanlarda (2 puan)
- Yatak ve sandalye ile sınırlı (0 puan)

4. Aksama (0-11 puan)

- Hiç aksama yok (11 puan)
- Hafif aksama (8 puan)
- Orta derecede aksama (5 puan)
- Şiddetli aksama (0 puan)

5. Ayakkabı ve Çorap Giyme (0-4 puan)

- Kolayca giyebiliyor (4 puan)
- Zorlanarak giyebiliyor (2 puan)
- Giyemiyor (0 puan)

6. Merdiven Çıkma (0-4 puan)

- Korkuluk kullanmadan normal şekilde (4 puan)
- Korkuluk kullanarak normal şekilde (2 puan)
- Herhangi bir şekilde (1 puan)
- Merdiven çıkamıyor (0 puan)

7. Toplu Taşıma Kullanma (0-1 puan)

- Evet (1 puan)
- Hayır (0 puan)

8. Deformite Yokluğu (0-4 puan)

- 30°'den az sabit fleksiyon kontraktürü (1 puan)
- 10°'den az sabit abduksiyon (1 puan)
- 10°'den az sabit iç rotasyon (1 puan)
- 3.2 cm'den az bacak uzunluğu farkı (1 puan)

9. Oturma (0-5 puan)

- Normal bir sandalyede bir saat boyunca rahatça oturabiliyor (5 puan)
- Yüksek bir sandalyede 30 dakika boyunca oturabiliyor (3 puan)
- Herhangi bir sandalyede rahatça oturamıyor (0 puan)

10. Total Fleksiyon Derecesi

- 100-110° (3,9 puan)
- 90-100° (3,75 puan)
- 80-90° (3,6 puan)
- 75-80° (3,3 puan)
- 70-75° (3,15 puan)
- 65-70° (3 puan)

11. Total Abdüksiyon Derecesi

- 15-20° (0,65 puan)
- 10-15° (0,6 puan)
- 5-10° (0,4 puan)
- 0-5° (0,2 puan)

12. Total Eksternal Rotasyon Derecesi

- 10-15° (0,3 puan)
- 5-10° (0,2 puan)
- 0-5° (0,1 puan)

13. Total Addüksiyon Derecesi

- 10-15° (0,15 puan)
- 5-10° (0,1 puan)
- 0-5° (0,05 puan)

Puanlama

- **90-100 puan:** Mükemmel
- **80-89 puan:** İyi
- **70-79 puan:** Orta
- **70 puan altı:** Kötü

Bu skorlar, kalçanızın genel sağlık durumu ve fonksiyonel kapasitesi hakkında bilgi verir.

2. Merle d'Aubigné ve Postel Skoru

Merle d'Aubigné ve Postel Skoru, kalça eklemine değerlendirilmesinde kullanılan bir ölçektir. Bu skor, üç ana başlık altında değerlendirilir: ağrı, hareket açıklığı ve yürüme. Her bir başlık 0 ile 6 puan arasında değerlendirilir ve toplamda maksimum 18 puan alınabilir.

Ağrı

- **6 puan:** Hiç ağrı yok.
- **5 puan:** Hafif ağrı, aktiviteleri etkilemez.
- **4 puan:** Orta derecede ağrı, bazı aktiviteleri etkileyebilir.
- **3 puan:** Şiddetli ağrı, günlük aktiviteleri belirgin şekilde etkiler.
- **2 puan:** Çok şiddetli ağrı, hareketleri kısıtlar.
- **1 puan:** Dayanılmaz ağrı, sürekli ağrı kesici kullanımı gerektirir.
- **0 puan:** Tamamen engelli, sürekli yatakta.

Hareket Açıklığı

- **6 puan:** Tam hareket açıklığı, hiçbir kısıtlama yok.
- **5 puan:** Hafif kısıtlama, günlük aktiviteleri etkilemez.
- **4 puan:** Orta derecede kısıtlama, bazı aktiviteleri etkileyebilir.
- **3 puan:** Belirgin kısıtlama, günlük aktiviteleri belirgin şekilde etkiler.
- **2 puan:** Ciddi kısıtlama, hareketler oldukça sınırlı.
- **1 puan:** Çok ciddi kısıtlama, sadece temel hareketler yapılabilir.
- **0 puan:** Hiç hareket yok, tamamen hareketsiz.

Yürüme

- **6 puan:** Normal yürüme, hiçbir kısıtlama yok.
- **5 puan:** Hafif aksama, günlük aktiviteleri etkilemez.
- **4 puan:** Orta derecede aksama, bazı aktiviteleri etkileyebilir.
- **3 puan:** Belirgin aksama, günlük aktiviteleri belirgin şekilde etkiler.
- **2 puan:** Ciddi aksama, hareketler oldukça sınırlı.
- **1 puan:** Çok ciddi aksama, sadece kısa mesafeler yürünebilir.
- **0 puan:** Hiç yürüyememe, tamamen hareketsiz.

Bu puanlama kriterleri, kalça eklemine genel sağlık durumu ve fonksiyonel kapasitesi hakkında bilgi verir ve tedavi planlamasında önemli bir rol oynar.

3. WOMAC (Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index) Skoru

WOMAC Skoru, osteoartritli hastaların diz ve kalça eklemlerinin durumunu değerlendirmek için kullanılan bir ölçektir. Bu skor, üç ana bölümden oluşur: ağrı, sertlik ve fiziksel fonksiyon ve bu üç bölümdeki soruların puanlarının toplamıdır. Yüksek puanlar daha kötü durumu, düşük puanlar ise daha iyi durumu göster.

1. Ağrı:

- Yürürken ağrı: 0 (hiç ağrı yok) ile 4 (dayanılmaz ağrı) arasında
- Merdiven çıkarken ağrı: 0 (hiç ağrı yok) ile 4 (dayanılmaz ağrı) arasında
- Gece ağrısı: 0 (hiç ağrı yok) ile 4 (dayanılmaz ağrı) arasında
- Dinlenme sırasında ağrı: 0 (hiç ağrı yok) ile 4 (dayanılmaz ağrı) arasında
- Otururken veya uzanırken ağrı: 0 (hiç ağrı yok) ile 4 (dayanılmaz ağrı) arasında

2. Sertlik:

- Sabahları uyandıktan sonra sertlik: 0 (hiç sertlik yok) ile 4 (çok şiddetli sertlik) arasında
- Gün içinde belirli bir süre oturduktan sonra sertlik: 0 (hiç sertlik yok) ile 4 (çok şiddetli sertlik) arasında

3. Fiziksel Fonksiyon:

- Yürürken zorlanma: 0 (hiç zorlanmıyorum) ile 4 (yapamıyorum) arasında
- Merdiven çıkarken zorlanma: 0 (hiç zorlanmıyorum) ile 4 (yapamıyorum) arasında
- Sandalyeden kalkarken zorlanma: 0 (hiç zorlanmıyorum) ile 4 (yapamıyorum) arasında
- Alışveriş yaparken zorlanma: 0 (hiç zorlanmıyorum) ile 4 (yapamıyorum) arasında
- Ayakta dururken zorlanma: 0 (hiç zorlanmıyorum) ile 4 (yapamıyorum) arasında
- Yataktan kalkarken zorlanma: 0 (hiç zorlanmıyorum) ile 4 (yapamıyorum) arasında
- Yatarken veya otururken pozisyon değiştirme: 0 (hiç zorlanmıyorum) ile 4 (yapamıyorum) arasında

- rum) ile 4 (yapamıyorum) arasında
- Ayakkabı veya çorap giyerken zorlanma: 0 (hiç zorlanmıyorum) ile 4 (yapamıyorum) arasında
 - Araba kullanırken zorlanma: 0 (hiç zorlanmıyorum) ile 4 (yapamıyorum) arasında
 - Yıkanırken veya kurulanırken zorlanma: 0 (hiç zorlanmıyorum) ile 4 (yapamıyorum) arasında
 - Tuvalete giderken zorlanma: 0 (hiç zorlanmıyorum) ile 4 (yapamıyorum) arasında
 - Ağır ev işlerini yaparken zorlanma: 0 (hiç zorlanmıyorum) ile 4 (yapamıyorum) arasında
 - Hafif ev işlerini yaparken zorlanma: 0 (hiç zorlanmıyorum) ile 4 (yapamıyorum) arasında



www.artroplastik.org.tr

Mutlukent Mah. 2007. Sokak No:41 Çankaya Ankara

Telefon: 0312 988 17 92

Fax: 0312 236 27 69

e-Posta: dernek@artroplastik.org.tr



citius.technology

altius.management

fortius.events