

Tahmini Günler	Başlama kriterleri	Hedef (dönem sonu)	Doktor Önerileri Hedef (dönem sonu)
6-8 Hafta	- 90° fleksiyon - Tam pasif diz ekstansiyonu - Düz bacak kaldıracı - Kısmi yük aktarımı(% 50'ye kadar)	- Masa başı işe dönüş - Çok az ödem - Tam yara iyileşmesi - Normale yakın yürüyebilme - Dizi kilitleyebilme - En az 110° fleksiyon - Tam yük verebilme - Günlük yaşam aktiviteleri (GYA)nde artış	- Ağrı varsa ağrı kesiciler çıkarılır
8-12 Hafta	- En az 110° fleksiyon - Tam yük verebilme - Aktif tam terminal ekstansiyon	- Normal yürüyebilme - Tam fleksiyon ROM - Düzgün yürüme patterni - Ev dışı yaşama dönüş	
3-6 Ay	- Tam fleksiyon ROM - Düzgün yürüme patterni	- Tam/ağırsız ROM - Düzgün tam squat yapma - İyi denge ve kontrol kazanımı	

Fizyoterapi	Hastanın yapması gerekkenler	Yapmaması gerekkenler
- Elektroterapi - 6 hafta sonrası Kanedyen ile tam ağırlık aktarımına ilerlenir - Ağırlık taşımadan tam ROM (Tolere edebildiği düzeyde tam fleksiyona doğru ilerlenir) - Kapalı kinetik zincir ekstansiyon egzersizleri, hamstring kasının kuvvetlendirilmesi - Lunge (0-90°), Leg Press (0-90°) - Proprioepsiyon egzersizleri, egzersiz bisikleti - Dizlik kullanmadan aktivitelere izin verilir - 90° üzerindeki diz fleksiyon açılarında ağırlık aktarılmaz - Menisküs transplantasyonunu korumak için tibial rotasyondan kaçınılır -90° üzerindeki diz fleksiyon açılarındaki ağırlık aktarılmaz - Menisküs tamirini korumak için tibial rotasyondan kaçınılır	- Egzersizlerden sonra soğuk (6-7°C) uygulama - ROM Egzersizleri - Duvarda kaydırma - Topuk kaydırma - İzometrik diz ekstansiyonu - kuadriseps izometrik, Topuk kaydırma, Düz bacak kaldırma, ko-kontraksiyon - Ayakbileği ve kalça kuvvetlendirme egzersizleri - kuadriceps kuvvetlendirme - Güç egzersizleri	
- ROM Egzersizleri - Denge çalışmaları - Güç çalışmaları - Core egzersizleri - Normal yürüyüş ile tam yük aktarma	- ROM Egzersizleri - Duvarda kaydırma - Topuk kaydırma - İzometrik diz ekstansiyonu - kuadriseps izometrik, Topuk kaydırma, Düz bacak kaldırma, ko-kontraksiyon - Ayakbileği ve kalça kuvvetlendirme egzersizleri - kuadriseps kuvvetlendirme - Güç egzersizleri - Serbest stil yüzme	
- kuadriceps ve hamstring kaslarını kuvvetlendirme - Tek bacak kuvvetlendirme üzerine odaklanır - Jogging ve koşuya başlanır - Pliometrik ve spora özgü antrenmanlar - Dereceli atletik aktiviteye dönüş(Post-op 6 ay) - Kuvvet ve endurans programına devamlılık	- Artan egzersizlerle güç kazanımı - Serbest stil yüzme - kuadriseps ve hamstring kaslarını kuvvetlendirme - Tek bacak kuvvetlendirme üzerine odaklanır - Jogging ve koşuya başlanır - Pliometrik ve spora özgü antrenmanlar	