

Tahmini Günler	Başlama kriterleri	Hedef (dönem sonu)	Doktor Önerileri Hedef (dönem sonu)
0-2. hafta	Ameliyat sonrası	- Ağrı tedavisi - Ödemi azaltmak - Günlük yaşam aktivitelerinin(GYA) dereceli artışı	- Tromboz profilaksisi - Ağrı tedavisi - Lüzum halinde anti-biyotik -Tek koltuk değneği
2-4 hafta	Parsiyel yük aktarımı Ekstansiyon kontrolü Diz ROM 0-90°	- Ağrı olmaması - Ödemin azaltılması - Yürüyüşü normalleştirmek - Günlük yaşam aktivitelerinin(GYA) dereceli artışı - Tam ekstansiyon kontrolü	- Ağrı varsa ağrı kesiciler - Tromboz profilaksisi - Desteksiz yürüme - Masa başı işe dönüş
4-6 hafta	Tam yük aktarımı Tam ekstansiyon kontrolü Diz ROM 0-120°	Diz ROM açısı full Kalça-diz çevresi kaslarının güçlendirilmesi Kor stabilizasyonun sağlanması GYA'de artış	-Araba kullanımı
6-12 hafta	Dizin fleksiyon ve ekstansiyon açılarının tamamlanması	Diz çevresi kasların güçlendirilmesi Dizin propriosepsiyon duyusunun artırılması	
12-24 hafta	Artmış diz çevresi kaslarının kuvveti Artmış propriosepsiyon duyusu	Spora yönelik çalışmalar	

Fizyoterapi	Hastanın yapması gereklenler	Yapmaması gereklenler
- Soğuk (6-7°C) uygulama - Elektroterapi (NMES,TENS) - Patellar mobilizasyon - CPM (Fleksiyon 0-90°) - Parsiyel yük aktarımı(%50) - İzometrik ve aktif kalça egzersizleri - Ayak pompalama egzersizi	- Soğuk (6-7°C) - Bacağın elevasyonu - Diyafram egzersizleri - İzometrik ve aktif kalça egzersizleri - Çift koltuk değneğiyle yürüme - Ayak pompalama egzersizi	-Desteksiz yürüme -Uzun süreli (30'dan fazla) dizi sarkıtarak oturma
- Soğuk (6-7°C) uygulama - Elektroterapi (NMES,TENS) - Lenf drenajı - Patellar mobilizasyon - CPM (Fleksiyon 0-120°) - Tam yük aktarımı(%100) - İzometrik diz egzersizleri - İzometrik ve aktif kalça egzersizleri - Ayak pompalama egzersizi	- Soğuk (6-7°C) uygulama - Bacağın elevasyonu - Kor stabilizasyon egzersizleri - İzometrik ve aktif kalça egzersizleri -İzometrik diz egzersizleri -Tek koltuk değneğiyle yürüme -Tam yük aktarımı(%100) -Ayak pompalama egzersizi	
- Soğuk (6-7°C) uygulama - Elektroterapi(NMES, TENS) - Dizin full ROM çalışması - İzometrik diz egzersizleri - İzometrik ve aktif kalça egzersizleri - Dirençsiz bisiklet - Stepper - Jogging (Treadmilde: 4.0 mph) - Parsiyel skuat	- Soğuk (6-7°C) uygulama - Kor stabilizasyon egzersizleri - Aktif kalça egzersizleri -İzometrik ve aktif diz egzersizleri	
- Egzersiz sonrası soğuk (6-7°C) uygulama - Elektroterapi(NMES, TENS) - Skar doku masajı - Lenf drenajı - Tam skuat - Düz koşu (Treadmilde: 6.0 mph)	- Aktivite sonrası soğuk (6-7°C) uygulama - Kor stabilizasyon egzersizleri - Aktif-dirençli kalça egzersizleri -İzometrik ve aktif diz egzersizleri	
-Koşma -Sıçrama -Pertürbasyon çalışmaları - Spora yönelik driller		