

DEĞERLENDİRME:Lachman Testi
Pivot Shift
Ön Çekmece Testi**GÖRÜNTÜLEME**Direkt Grafi
MRG
Ultrasonografi
Artrografi**AKUT DÖNEM (Pre-op)**Buz Uygulama
NSAID
Diz Breysi
Elestasyon
Quadriiceps Femoris Güçlendirme
Diz EHA Egzersizleri**KRONİK DÖNEM (Pre-op)**Diz Çevresi Kasların Kuvvetlendirilmesi
EHA Koruma
Propriyosepsiyon, Denge ve Pliyometrik
Çalışmalar**ÖÇB Rekonstrüksiyonunda Post Operatif Rehabilitasyon**

Faz	Amaç	Özel Egzersiz
Preoperatif	Normal fizyoloji Tam hareket	.EHA egz .Germe egz .Kuvvet egz .Yürüme eğitimi
Post op 1. Hf	Ağrı ve efüzyon kontrolü EHA:0-90 derece Dizlik	.PRICE .PEHA/AAEHA egz .Patellar mobilizasyon
Post op 2.-4.hf	Koltuk değneği EHA:0-125 derece Dizlik	.İzometrik egz .Topuk kaydırma .DBK egz .KKZ egz .AKZ egz
Post op 5.-10.hf	EHA: Tam	.Denge egz .Propriyosepsiyon egz .Esneklik egz .Kuvvet egz artırılarak .Gövde stabilizasyon egz .Dayanıklılık
Post op 10. hf sonrası	%90 simetri Normal diz fonksiyonu Tam geri kazanım Spora dönüş	.Ritmik stabilizasyon .Önceki egz devam .Koşu programı .İzokinetik egz .Piliometrik egz .Spora özgü antrenman .Fonksiyonel ilerleme