

## דף מידע למנותח לאחר שחזור רצועה צולבת קדמית (ACL) בארתרוסקופיה

שלום רב,

לפני מספר שעות עברת ניתוח ארתרוסקופיה של הברך ושחזור הרצועה הצולבת על ידי ד"ר רשף. במהלך הניתוח הוחזרו לברך מצלמה זעירה וכלי עבודה זעירים דרך מספר חתכים בקדמת הברך ובוצע שחזור של הרצועה הצולבת בעזרת שתל גיד. לעיתים מבוצעות בניתוח זה פעולות נוספות כגון תפירת מניסקוס. ניתוח זה נחשב קל אך מורכב. ההחלמה ממנו ארוכה והחזרה לפעילות ספורטיבית מלאה אורכת מספר חודשים. מידע על הפעולות המדוייקות שבוצעו בניתוח ינתן בביקורת הראשונה אצל ד"ר רשף. מטרת דף זה הנה לתת לך מידע על ההתנהלות בתקופה שלאחר הניתוח.

### היום הראשון שלאחר הניתוח:

1. מותרת דריכה מלאה על הרגל המנותחת – **כאשר הרגל מקובעת ביישור בסד צירים יעודי - כגון T SCOPE - והסד נעול ביישור.** יש להיעזר בקביים להליכה בימים הראשונים שלאחר הניתוח. הסד נשאר על הברך 24 שעות ביממה למעט במהלך מקלחת וטיפול פיזיותרפיה.
2. אין לפתוח את החבישות שעל הברך. אין להרטיב את חבישה.
3. יש לבצע קומפרסים של קרח על הברך המנותחת. הקומפרסים מבוצעים על החבישה שעל הברך. יש לבצע קומפרס קרח במשך 20 דקות כל 3 שעות. ניתן להשתמש בשקיות של ירקות קפואים, שקיות קרח או מכשירים יעודיים לקומפרסים של קרח. יש לבצע את הקומפרס בישיבה או שכיבה כאשר הברך ישרה לגמרי, לפתוח את הסד ולהניח את שקית הקרח על החבישה. לאחר סיום הקומפרס יש לסגור את הסד על הברך ורק אז להמשיך בהתניידות.
4. תרופות להקלת כאבים. בחומר הרפואי שנמסר לך בשחרור מבית החולים ישנו מרשם לתרופות להקלת כאב. יש להשתמש בתרופות אלה, לפי הוראות המרשם. לעיתים מבוצעת הרדמה אזורית של הברך במהלך הניתוח ואז אין כאבים ביממה הראשונה אך הכאבים מופיעים עם חלוף ההרדמה האזורית. לרוב הכאבים חזקים יותר בשבוע הראשון לאחר הניתוח, ופוחתים משמעותית לאחר מכן. אם אין כאבים – אין חובה לקחת התרופות אלא אם נרשמה לכך הוראה מפורשת במכתב השחרור.
5. פיזיותרפיה. יש להתחיל את טיפולי השיקום בפיזיותרפיה במהלך השבוע הראשון שלאחר הניתוח. פרוטוקול הפיזיותרפיה נמצא באתר של דר רשף - <http://www.nr-ortho.com> ויש להורידו משם. יש לבצע הנעה של פיקת הברך בעזרת הידיים – דרך החבישה – לכל הכיוונים. אין לכופף את הברך עד

תחילת הטיפול הפיזיותרפי ויש להקפיד שהברך ישרה לגמרי בסד הצירים. ניתן לבצע תרגילים להרמה והורדה של רגל ישרה. יש להפעיל את הקרסול ומפרק הירך בצד המנותח ללא הגבלה.

6. הגבלות תפקודיות. אין לנהוג באופן עצמאי לאחר הניתוח. למשך 6 שבועות. יש להגביל את הניידות לניידות הנדרשת לתפקוד יומיומי בלבד – שימוש בשירותים, התניידות בין חדרי הבית וכדומה. כאשר אין מתניידים יש להשאיר בשכיבה כאשר הרגל מורמת מעל גובה הלב – להורדת נפיחות והקלת כאב.

**היום השני לאחר הניתוח – ועד הביקורת הראשונה אצל ד"ר רשף כשבועיים לאחר הניתוח:**

1. דריכה מלאה על הרגל המנותחת – **כאשר הרגל מקובעת ביישור בסד צירים יעודי - כגון T SCOPE**

- **והסד נעול ביישור.** יש להיעזר בקביים להליכה בימים הראשונים שלאחר הניתוח. הסד נשאר על

הברך 24 שעות ביממה למעט במהלך מקלחת וטיפול פיזיותרפיה

2. בעת מקלחת, יש לשבת על כיסא ולהניח את הרגל ישרה על שרפרף. יש להוריד את הסד ואז לפתוח ולהוריד את החבישה לגמרי. במרבית המקרים, משתמש ד"ר רשף בתפרים נמסים המכוסים בפלסטרים דקים ועדינים על העור. אין להוריד פלסטרים אלה באופן יזום אך ניתן להרטיבם בחופשיות. יש לרחוץ את הברך בייסודיות עם מים וסבון ולייבש היטב. יש להחזיר חבישה אלסטית, להחזיר את סד הצירים לקיבוע הברך ורק לאחר שהסד מונח בצורה טובה על הברך ניתן לצאת מהמקלחת. במידה שהעור נתפר בתפרי ניילון או סיכות – ניתן להרטיבם בחופשיות ואין מניעה לרחוץ את הברך במים וסבון.

לאחר הפעם הראשונה, ניתן לרחוץ הברך בחופשיות באופן שתואר כאן.

3. יש להמשיך בקומפרסים של הקרח עד לביקורת הראשונה אצל ד"ר רשף.

4. תרופות להקלת כאבים – יש להמשיך ולהשתמש בתרופות להקלת כאבים לפי המרשם שניתן במכתב

השחרור. במקרים רבים הכאב בימים השני והשלישי לאחר הניתוח חזק יותר והדבר תקין בהחלט.

5. פיזיותרפיה - יש להתחיל טיפולי פיזיותרפיה מסודרים במהלך השבוע הראשון לאחר הניתוח. במקביל יש

לבצע תרגול עצמי כפי שהוסבר קודם לכן. במידה שבוצעה גם תפירה של המניסקוס יחד עם שחזור

הרצועה הצולבת, יש להקפיד לשמור על יישור מלא ולא לכופף את הברך מעבר ל 90 מע' (ללא נשיאת

משקל) במהלך 6 השבועות הראשונים שלאחר הניתוח.

6. הגבלות תפקודיות – ללא שינוי.

הביקורת הראשונה לאחר הניתוח תיערך כשבועיים לאחר הניתוח. שם ניתן יהיה לשאול את כל השאלות ותינתן

תכנית להמשך השיקום. בכל שאלה/בעיה בנוגע לברך המנותחת, יש ליצור קשר עם ד"ר רשף במספר

הטלפון שניתן על ידו במכתב השחרור.

אנו מאחלים לך החלמה מהירה ומלאה.

**מרפאת ד"ר נועם רשף**