

פרוטוקול שיקום לאחר ניתוח ארטרוסקופיה של הברך

שלב 1

יום 1-14 לאחר הניתוח

הליכה בנשיאת משקל מלאה - במגבלת כאב.
יש להשתמש בקביים להקלת כאבים ולשיפור ניידות.

מטרות:

הורדת נפיחות ודלקת בברך המנותחת.
החזרה של טווחי התנועה של הברך (0-115), בדגש על ישור מלא וכיפוף של לפחות 90 מע').
הפעלה מחדש של שריר הארבע - ראשי.
**** הורדת חבישה עצמאית יומיים לאחר הניתוח ורחצה של הפצע במקלחת. הוצאת תפרים 10-14 ימים
מהניתוח ****

הפעלת הברך:

טווח תנועה פסיבית:

שכיבה על הבטן רגל מחוץ למיטה - ביישור.
שכיבה על הגב עם תומך מתחת לעקב.

תנועה אקטיבית:

הפעלת הקרסול - PUMPING
תרגול QUAD סטטי - הרמה של רגל ישרה 10 סמ מהמיטה והחזקתה בעמדה זו למשך 10 שניות
הרמת רגל ישרה SLR - 90 מע'.
עבודה על פושטי ומקרבי הירך, מיישרי מפרק הירך.
חיזוק שרירים גלוטאליים - מייצבי האגן ושרירי הישבן.
שכיבה על הגב והחלקה של העקב על לוח מחליק ליישור הברך.
אופני כושר - ללא התנגדות - לטווחי תנועה.

חיזוק שרירים:

מיני סקוואטים - בפיקוח פיזיותרפיסט בלבד.

מתיחות:

מתיחות אקטיביות ונעזרות לפי טווחי התנועה - ארבע ראשי, תאומים, סולאוס, המסטרינגס.

מכשור נוסף:

גרזי חשמלי לשרירים שלא מתכווצים כמות 30- דקות, פעמיים ביום, 7 ימים בשבוע.

שלב 2:

שבועות 2-8 לאחר הניתוח.

מטרות:

שחזור ושיפור תפקוד השרירים לאחר הניתוח
חזרה הדרגתית לתפקוד יומי
החזרת הליכה תקינה.
שיפור שיווי משקל ופרופריוספציה.
החזרה של טווח מלא בברך ללא כאבים

טווחים:

שבוע שלישי - 0-125

שבוע רביעי - 0-135

שבוע חמישי - 0-145

פעילות קרדיו- וסקולרית:

מדרגות נעות
אליפטיקל (קרוסטרין)
הליכון – לא ריצה

פעילות במים:

ריצה במים או על הליכון ללא גרביטציה (AlterG) למשך 4-6 שבועות (במידה שניתן ובמידה שפצעי הניתוח סגורים).
הפעלת הברך: המשך התרגילים משלב 1.
חיזוק שרירים:
הרמת בהונות והרמת עקבים
כפיפת ההמסטרינגס (עקבים לישבן)
מכרעים – מכרע קדמי ומכרע צידי
לחיצת רגליים – לא לעבור 90 מ'.
מדרגה – עליה על מדרגה, ירידה ממדרגה, עליה וירידה צידית.
עבודה על מפרק ירך.
מתיחות – המשך עבודה כמו בשלב 1.
תרגילי פרופריוסופציה ושיווי משקל.
מכשור נוסף:
המשך גרוי חשמלי לשרירי ה-4 ראשי במידה שעדיין לא מתפקדים כראוי.

שלב 3

שבוע 8 ואילך

מטרות:

הגברת כוח השריר ויכולתו לעמוד במאמץ
שמירת טווחי התנועה המלאים של הברך.

פעילות:

התחלה של אימונים פליאומטריים/ ניתורים.
התחלה של תכנית ריצה.
תרגילי זריזות, ריצה קדימה ואחורה, שינויי כיוון, תרגילים ספציפיים לפי ענף ספורט.
יש לשים לב לכאבים פטלופמורליים ולתרגילים הגורמים להם – ולהפחית בהתאם.

****הערה – במרבית המקרים השיקום מתקדם מהר יותר. במקרים כאלה ניתן לקצר זמנים במעבר בין השלבים אך לא לדלג עליהם. בכל מקרה – אין להתחיל פעילות ספורט ספציפית מוקדם מחדש לאחר הניתוח. ****