

פרוטוקול שיקום לאחר תיקון מניסקוס

4-6 שבועות מהניתוח:

יש להשתמש בתומך ברך עם צירים ויכולת נעילה.
יש לישון עם התומך.

התומך ימצא בטווחים של 10 מע' יישור יתר, וכיפוף של 90 מע'. במצב זה המטופל הנו ללא דריכה.

המטופל יכול להיות נייד בדריכה מלאה אך ורק תוך שימוש בתומך הברך, כאשר הוא נעול ביישור מלא למשך

4-6 שבועות לאחר הניתוח(כתלות בגודל הקרע ובמצאי הניתוח, ובאישור הרופא המנתח בלבד)

כיפוף הברך - עם התומך בלבד, עד 90 מע' למשך 6 שבועות מהניתוח, ולאחר מכן יש להתקדם לטווח מלא ולנשיאת משקל מלאה לפי היכולת.

יש להתמיד בטיפול בקרח על הברך – 20 דקות בכל 3 שעות בשבועיים הראשונים. לאחר מכן יש להמשיך בטיפולי קרח כתלות בנפיחות הברך ולאחר הטיפול הפיזיותרפי.

- החל מ 3 שבועות לאחר הניתוח ניתן לשחררו לכיפוף עד 90 מע' בשינה.
- רכיבת אופני כושר לאחר 4 שבועות מהניתוח

4 חודשים (16 שבועות) מהניתוח:

ריצה קלה לאחר כ 4 חודשים מהניתוח.

זהירות!

אין לבצע קפיצות, סקוויטים או שינויי כיוון (AXIAL LOADING) עד 6 חודשים לאחר הניתוח.

אם המטופל אינו מתקדם יש ליצור עמי קשר