

פרוטוקול פיזיותרפיה לאחר שחזור מייצבי הפיקה – MPFL

- הברך נתונה בתומך ברך עם צירים הנעול בישור למשך 6 שבועות מהניתוח

יום ראשון שלאחר הניתוח

דריכה בנגיעה, כאשר הברך נתונה בתומך ברך עם צירים שנעול בישור.
קומפרסים קרים על הברך.
עבודה עם CPM לפי יכולת המנותח.

שבוע ראשון שלאחר הניתוח

התקדמות לנשיאת משקל מלאה עם תומך ברך הנעול בישור. לתפקוד יומיומי בלבד.
שחרור הנעילה לתרגול כיפוף אקטיבי ואקטיבי בסיוע – לשיפור טווחי התנועה.
כיפוף הברך על ידי החלקת העקב, כיפוף הברך בישיבה ובשכיבה על הבטן. יש לשחרר את נעילת התומך לתרגילים אלה.

שבוע שני שלאחר הניתוח

הרמת רגל ישרה ללא משקולת ובהמשך עם משקולת של 1-0.5 ק"ג
התחלת תרגילי אופני כושר עם תומך לשיפור טווחים
המשך התקדמות לדריכה מלאה תוך שימוש בתומך הברך.

שבוע 4 לאחר הניתוח

הרמת רגל ישרה – תרגול עצמי של 100 חזרות ליום
שיפור טווחים עד לפחות 120 מע' כיפוף
המשך תרגילים קודמים – אופני כושר, חיזוק שרירים.

שבוע 6 לאחר הניתוח

הפסקת שימוש בתומך הברך בנעילה – לפי כוח QUADRICEPS
ניתן להשתמש בתומך פיקה רך.
תרגילי מדרגות – מדרגה נמוכה (ספר טלפונים)
תרגילי טווחים וחיזוק במים.

שבוע 8 לאחר הניתוח

תרגול ניתורים מהמקום, סטפר מדרגות, הליכה על הליכון
צריך להגיע לטווח תנועה תקין.
תרגולים איזוטוניים – LEG PRESS, TOE PRESS, LEG CURL

3 חודשים לאחר ניתוח

התחלה של התקדמות לריצה קלה.

5-4 חודשים לאחר הניתוח

חזרה לתרגילי שינוי כיוון, תרגילים ידועיים לענף הספורט.
ניתן לחזור לפעילות מלאה לפי אישור הרופא המנתח.

***** במידה שהמטופל אינו מתקדם, יש ליצור עמי קשר *****