

הנחיות + הדרכה לפיזיותרפיה אחרי החלפת מפרק ירך

שלב 1: המטרה החלמה ראשונית של אזור הניתוח וחזרה להליכה.

משך: שבועיים ראשונים לאחר הניתוח.

יום אחרי הניתוח צריך ללכת הליכה בדריכה מלאה תוך כדי שימוש בהליכון בליווי פיזיותרפיסט.

הליכה עם הליכון גם במידה ואת/ה מרגיש מצוין, להגנה על הירך ולשמירה על היציבות.

בשינה יש לשכב על הגב, לשמור על רגליים פשוקות ולשים כרית בין הרגליים.

בישיבה יש לשמור על רגליים פשוקות מעט ולשים כרית בין הרגליים.

יש לשמור תמיד בשכיבה ובישיבה על כף הרגל מעט בסיבוב חיצוני.

ישיבה על כיסא רגילגבוה תוך כדי שימוש בהגבהה לשירותים. אסור לשבת על כורסא עמוקה.

כיפוף ויישור הירך והברך בהדרגה עם טווחים גדלים מיום ליום במגבלת הכאב.

טיפול פצע – חשוב ביותר!!!

- נא להקפיד ולשמור על היגיינה על מנת להימנע מזיהומים. המקלחת נעשית בטוש בלבד עם מים זורמים, מבלי לגעת בפצע, תוך כדי שימוש בסבון נזולי – Septal Scrub (הסבון האדום בו משתמשים לרחצה גם לפני הניתוח).
- יש להשתמש במגבת נפרדת המיועדת רק לאזור הפצע, ולייבש תוך תפיחות קלות על האזור. יש להחליף מגבת זו כל יום.
- החלפת חבישה מתבצעת מדי יום על ידי אחות קופת חולים.
- הוצאת תפרים לאחר כ 12-14 ימים בקופת חולים. (יש להמשיך בהנחיות הטיפול בפצע גם כשבוע לאחר הוצאת תפרים)

קרח בשקית ניילון מונח על החבישה הוא טיפול יעיל להקלה על כאבים.

שלב 2: המטרה – המשך שיפור טווחי תנועה וחיזוק שרירים סובבי ירך

משך: ארבעה שבועות (מתחיל שבועיים לאחר הניתוח)

הדרך:

המשך חיזוק שרירי האגן, שרירים סובבי ברך (השריר הארבע-ראשי והשרירים המכופפים) ושרירי הקרסול וכף הרגל בעזרת תרגילי פיזיותרפיה.

*לאחר ארבעה שבועות מהניתוח ניתן להוריד את כרית הפיסוק.

המשך שימוש בהליכון ומעבר הדרגתי לשימוש במקל הליכה, בהתאם להרגשת היציבות ובהמלצת פיזיותרפיסט.

דוגמא לתרגילים לחיזוק שרירים גפיים תחתונות:

*יש לבצע כל תרגיל 10 פעמים 3 פעמים ביום.

- בשכיבה על הגב יש ליישר את הרגל המנותחת ולכופף את הברך ברגל הבריאה. לדחוף בעזרת הרגל הבריאה את הישבן כלפי מעלה. לספור עד חמש ולהוריד.
- בשכיבה על הגב יש ליישר את הרגליים ולדחוף את הברך ברגל המנותחת למזרון חזק, תוך כדי כיווץ השריר הארבע ראשי.
 - בשלב מתקדם יותר ניתן להרים את הרגל המנותחת כ 30 ס"מ מעל המיטה, לספור עד 5 ולהוריד.
- בשכיבה על הגב עם כפות רגליים צמודות כנגד קיר יש לדחוף את הקיר עם הרגל המנותחת.
- בשכיבה על הגב עם רגליים ישרות יש להזיז את כפות הרגליים מהקרסול מעלה ומטה בטווחים מלאים.
- בשכיבה על הגב עם רגליים ישרות יש לפסק את הרגל המנותחת, לקחת את הרגל הצידה ולהחזיר למרכז הגוף.
 - בשלב מתקדם יותר, ניתן לדחוף את הרגל המנותחת כלפי חוץ כנגד הקיר וכלפי פנים כנגד הרגל הבריאה.

שלב 3: המטרה – החלמה מלאה

משך: עד החלמה (מתחיל שישה שבועות מהניתוח)

הדרך:

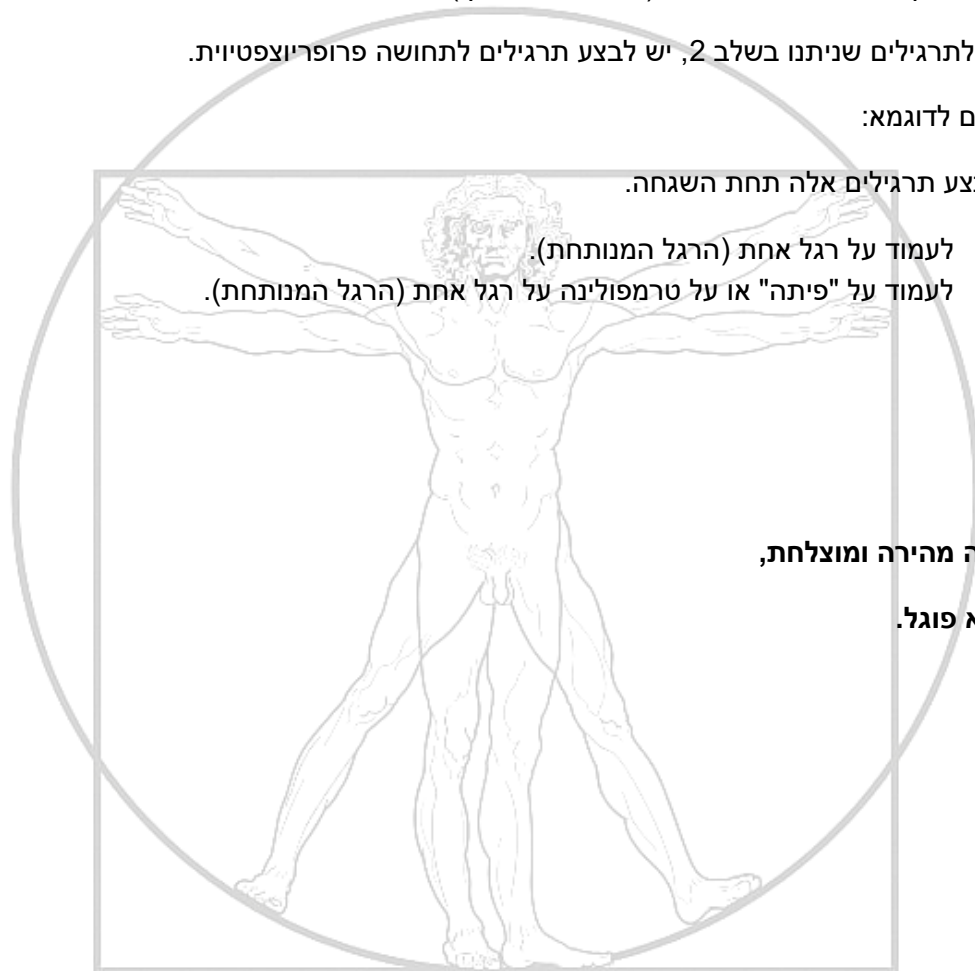
המשך חיזוק שרירי גפיים תחתונות (בייחוד סובבי ירך) ושיפור טווחים בהתמדה.

בנוסף לתרגילים שניתנו בשלב 2, יש לבצע תרגילים לתחושה פרופריוצפטיוית.

תרגילים לדוגמא:

*יש לבצע תרגילים אלה תחת השגחה.

- לעמוד על רגל אחת (הרגל המנותחת).
- לעמוד על "פיתה" או על טרמפולינה על רגל אחת (הרגל המנותחת).



החלמה מהירה ומוצלחת,

דר' גיא פוגל.