

הנחיות + הדרכה לפיזיותרפיה אחרי ארטרוסקופית ברך

אנא הקפד/י על ביצוע פיזיותרפיה ובייחוד תרגול עצמי של תרגילי הפיזיותרפיה בצורה עצמאית בבית. הקפדה על ביצוע נכון והתמדה בביצוע, מהווה חלק חשוב ביותר בהצלחת הטיפול הניתוחי.

שלב 1: המטרה – הפחתת כאב והחזרת טווחי תנועה

משך: שבוע ראשון לאחר הניתוח.

הדרך:

כיפוף ויישור של הברך 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 נוזלי – 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 10 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 ברך

משך: חמישה שבועות (מתחיל שבוע לאחר הניתוח)

הדרך:

לשיפור טווחי תנועה:

- בשכיבה יש ליישר את הברך לחלוטין ולהניח את העקב על מגבת מגולגלת.
- בישיבה על כיסא גבוה יש לכופף את הברך כמה שיותר (גם מתחת לכיסא).
- בישיבה על כיסא גבוה ניתן לכופף בעזרת הרגל הבריאה את הברך המנותחת.

חיזוק שרירי האגן, שריר הארבע-ראשי, השרירים המכופפים ושרירי הקרסול וכף הרגל בעזרת תרגילי פיזיותרפיה.

דוגמא לתרגילים לחיזוק:

*יש לבצע כל תרגיל 10 פעמים 3 פעמים ביום.

- בשכיבה על הגב יש ליישר את הרגל המנותחת ולכופף את הברך הבריאה. לדחוף בעזרת הרגל הבריאה את הישבן כלפי מעלה, כמה סנטימטרים בודדים. לספור עד חמש ולהוריד.
- בשכיבה על הגב יש ליישר את הרגליים ולדחוף את הברך המנותחת מטה 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 הקיר יש לדחוף את הקיר עם הרגל המנותחת.
- בשכיבה על הגב עם רגליים ישרות יש להזיז את כפות הרגליים מהקרסול מעלה ומטה בטווחים מלאים (פלקס פוינט).
- בשכיבה על הגב עם רגליים ישרות יש לפסק את הרגליים, לקחת את הרגל המנותחת הצידה ולהחזיר למרכז.
 - שלב מתקדם יותר, ניתן ליישר את הרגל המנותחת ולדחוף אותה כלפי חוץ, כנגד קיר וכלפי פנים, כנגד הרגל הבריאה.

בשעת מקלחת – המשיכו להקפיד על הנחיות השלב הראשון (מים זורמים וסבון נוזלי בלבד).

שלב 3: המטרה – החלמה מלאה.

משך: עד החלמה (מתחיל שישה שבועות מהניתוח)

הדרך:

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

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

תרגילים לתחושה פרופריוצפטיוית לדוגמא:

***יש לבצע תרגילים אלה תחת השגחה.**

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

לאחר שלושה חודשים ניתן לחזור לביצוע מאמצים כגון ריצה ועוד, בהתאם להמלצה שקיבלת מהמנתח לאחר הניתוח.

יש לבצע מאמצים רק לאחר ביצוע חימום.

החלמה מהירה ומוצלחת,

דר' גיא פוגל.