

הנחיות + הדרכה לפיזיותרפיה אחרי שחזור ACL

שלב 1: המטרה – הפחתת כאב והחזרת טווחי תנועה

משך: שבוע ראשון לאחר הניתוח.

הדרך:

שימוש במקבע ברך עם צירים נעול ביישור מלא.

יום אחרי ניתוח צריך ללכת הליכה בדריכה מלאה תוך כדי שימוש בקב בליווי פיזיותרפיסט.

- בשכיבה יש ליישר את הברך לחלוטין ולהניח את העקב על מגבת מגולגלת.
- בשכיבה על הגב עם רגליים מיושרות יש לדחוף את הברך המנותחת למזרון חזק תוך כדי כיווץ השריר הארבע ראשי.
- 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.

טיפול בפצע – 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 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 ברך

משך: שבועיים (מתחיל שבוע לאחר הניתוח)

הדרך:

המשך שימוש במקבע ברך עם צירים מכוון לכיפוף מלא.

תרגילים לשיפור טווחי תנועה:

- בשכיבה יש ליישר את הברך לחלוטין ולהניח את העקב על מגבת מגולגלת.
- בישיבה על כיסא גבוה יש לכופף 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. לספור עד חמש ולהוריד.
- בשכיבה על הגב יש ליישר את הרגליים ולדחוף את הברך 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, לקחת את הרגל הצידה ולהחזיר למרכז. בשלב מתקדם יותר, ניתן לדחוף את הרגל 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 – המשך שיפור טווחי תנועה וחיזוק שרירים סובבי ברך.

משך: שלושה שבועות (מתחיל שלושה שבועות מהניתוח)

הדרך:

ניתן ללכת ללא מקבע.

המשך חיזוק שרירי גפיים תחתונות (בייחוד סובבי ברך) ושיפור טווחים בהתמדה. על ידי המשך תרגול שניתן בשלב 2.

שלב 4 : המטרה – שיפור טווחים וחיזוק שרירים סובבי ברך.

משך: שישה שבועות (מתחיל שישה שבועות מהניתוח)

הדרך :

המשך תרגול התרגילים הפיזיותרפיים שניתנו בשלב 2.

בנוסף, ביצוע תרגילים עם התנגדות עולה כדוגמת שימוש במשקולת.

דוגמא לתרגילים עם התנגדות:

- רכיבה על אופני כושר בישיבה כנגד התנגדות עולה.
- להשתמש במכשיר כושר בו יושבים על כיסא שמחוברת אליו משקולת לרגליים. להרים ולהוריד את המשקולת בעזרת הרגל המנותחת במגבלות הכאב.

שלב 5: המטרה – המשך חיזוק השרירים והחזרת טווח התנועה.

משך : שלושה חודשים (מתחיל שלושה חודשים לאחר הניתוח)

הדרך:

המשך ביצוע התרגילים שניתנו בשלב 2 ו 4.

בנוסף יש לבצע תרגילים לתחושה פרופריוצפטיוויית.

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).

ניתן לחזור לרוץ על הליכון. רק לאחר ביצוע חימום.

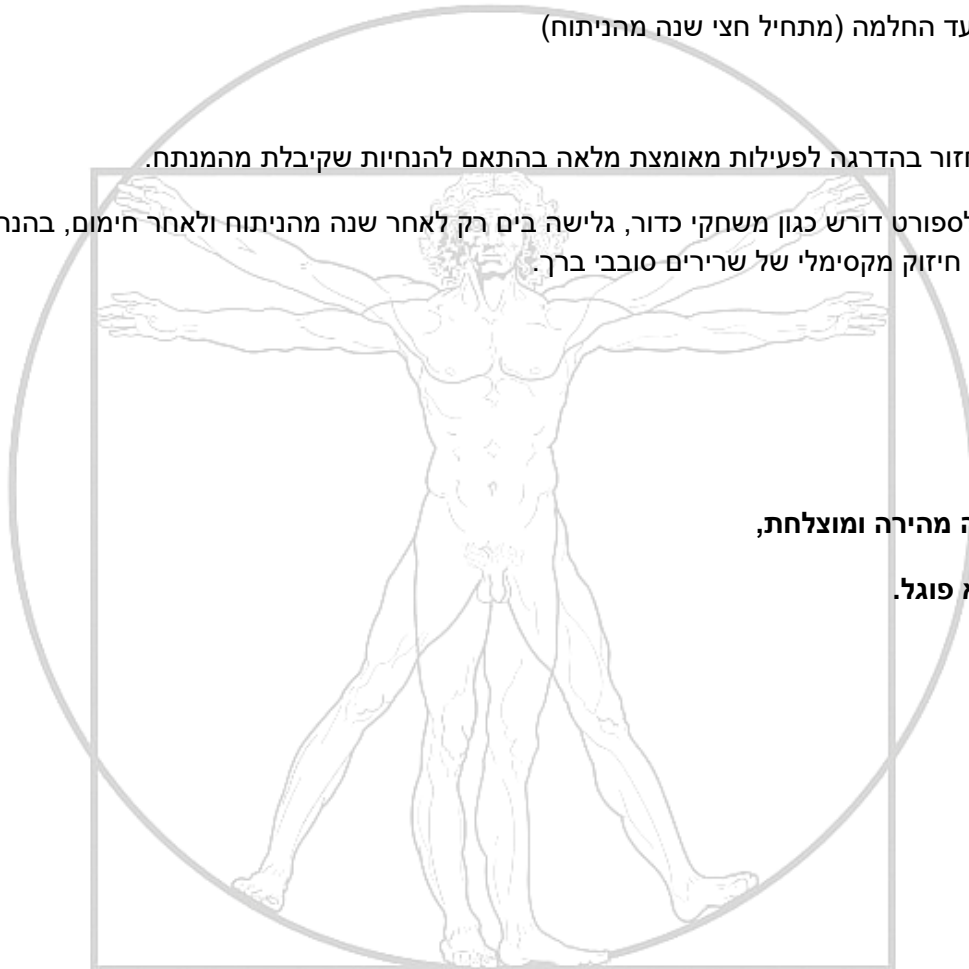
שלב 6: המטרה – החלמה מלאה.

משך: עד החלמה (מתחיל חצי שנה מהניתוח)

הדרך:

ניתן לחזור בהדרגה לפעילות מאומצת מלאה בהתאם להנחיות שקיבלת מהמנתח.

חזרה לספורט דורש כגון משחקי כדור, גלישה בים רק לאחר שנה מהניתוח ולאחר חימום, בהנחה שהושג חיזוק מקסימלי של שרירים סובבי ברך.



החלמה מהירה ומוצלחת,

דר' גיא פוגל.