

## שיקום לאחר ארתרוסקופיה בברך – מידע והנחיות

### רקע

- ארתרוסקופיה היא מהלך ניתוחי נפוץ שבו מסתכלים על מפרק הברך דרך מצלמה משוכללת – ארתרוסקופ.
- מטרת הניתוח היא לאבחן ולטפל בבעיות מפרקיות שונות מומלץ להגיע לטיפול פיזיותרפיה מיד לאחר הניתוח
- **הערה:** במקרה של תפירת המניסקוס יש לנהוג בהתאם להנחיות לתפירת מניסקוס.
- **מטרת השיקום לאחר הארתרוסקופיה:**

- להגן על הברך המנותחת
- להשיג טווח תנועה מלא
- לשפר את תבנית הליכה
- להפחית נפיחות וכאבים
- **לאחר 2 - 3 שבועות מהניתוח, יש טווחי ברך מלאים והליכה רגילה ללא נפיחות בברך.**

### שיכוך כאבים

- ב-24 - 48 השעות הראשונות שלאחר הניתוח יתכנו כאבים
- ניתן לקחת משככי כאבים עפ"י המלצת הרופא.
- מומלץ לבצע קומפרסים של קרח 15 דקות בכל שעה להורדת הנפיחות ובהמשך לפי הצורך.

### חבישה

נשארת משך יומיים לאחר הניתוח. כעבור יומיים יש להסירה ולרחוץ את הברך.

### ניידות

- ניתן לדרוך על הרגל המנותחת לפי היכולת, למעט במקרים שבהם המנתח הורה שלא לדרוך
- בתחילה יתכנו כאבים בהליכה. ניתן להיעזר בקביים בימים הראשונים שלאחר הניתוח.

### חיזוק הגפה

יש לבצע תרגילים לחיזוק השרירים והגדלת טווח התנועה סביב הברך, הירך והקרסול. **דוגמאות:**

- **סיבובי קרסול** - בישיבה או בשכיבה, להניע את הקרסול למתיחה מקסימלית של הבהונות וכף הרגל. לחזור על תרגיל 10 פעמים בכל שעה במהלך היום. (עוזר גם להורדת נפיחות)
- **חיזוק ארבע ראשי** - שכיבה על הגב עם ברך ישרה – לכווץ את שרירי הירך ליישור הברך. יש לנסות לשמור על הכיווץ במשך 5 שניות ולהרפות. לבצע 20 חזרות, שלוש פעמים ביום
- **הרמת גפה מיושרת** - לכוּפף את הגפה הבריאה על המיטה. בהמשך לתרגיל הקודם להשאיר את הברך ישרה ולהרים את הגפה באוויר לגובה הברך המכופפת (כ-15 ס"מ). להוריד את הרגל באיטיות אל המיטה תוך שמירת הברך ביישור
- **מתיחת מכופפי הברך** - לשבת על המיטה עם הברך המנותחת ישרה והרגל השנייה במנוחה מחוץ למיטה. לנסות להגיע לבהונות כף הרגל. כאשר חשים במתיחת שרירי הירך האחוריים, יש לספור עד 15 ולהרפות
- **כיפוף הברך** - לשבת כיסא עם רגל מונחת על הרצפה על מגבת ולכוּפף את הברך עד כמה שניתן.
- **אופני כושר** - החל מהשבוע השני לאחר הניתוח.

### חזרה לפעילות ספורטיבית מלאה

לאחר 2 - 4 שבועות בתנאים הבאים

- אין נפיחות בברך
- טווח תנועה מלא ללא כאב
- יכולת עמידה על הרגל המנותחת ללא כאב במשך 15 שניות.

### בברכת בריאות טובה - צוות השירות לפיזיותרפיה