

שיקום לאחר ניתוח לתיקון רצועה צולבת קדמית ACL – מידע והנחיות

לקראת הניתוח

- יש להגיע לאשפוז עם מקבע ברך knee immobilizer
- מומלץ לבצע תרגילים לחיזוק שרירים ולשמירת טווחי הברך לפני הניתוח.

שלב 1 - 1 - 2 שבועות לאחר הניתוח	
מטרות	אפשרויות טיפול
הורדת נפיחות וכאבים	<ul style="list-style-type: none"> ב-48 שעות הראשונות שימוש בקרח 15 דקות בכל שעה ובהמשך לפי הצורך הגבהת הגפה משככי כאבים לפי הצורך
הגדלת טווח ושמירה על ישור הברך	<ul style="list-style-type: none"> מקבע ברך למשך 24 שעות מלבד זמן תרגול ורחצה מוביליזציות לפיקה Static quad ביישור מהשבוע השני התחלת הנעה אקטיבית לכיפוף עד 90 מעלות Heel slides אופני כושר בהתנגדות מינימלית
שיפור שליטה שרירית	<ul style="list-style-type: none"> SLR עם מקבע ברך knee immobilizer Static quad Mini squat Leg press עם גומייה Calf raises Tens מוטורי/ EMG לפי הצורך Prone knee bends חיזוק שרירי בטן מייצבים - plank יש להימנע מתרגול ב-OKC
שיפור ניידות ופרופריוספציה	<ul style="list-style-type: none"> ניידות עם דריכה לפי יכולת בתמיכת מקבע ברך. שימוש בקביים לפי הצורך תרגול העברות משקל Balance board
מצבים מיוחדים	
<ul style="list-style-type: none"> כריתת מניסקוס: ללא שינוי בהנחיות תפירת מניסקוס: יש להתייחס לפרוטוקול תפירת מניסקוס. אסורה דריכה למשך שבועיים ולאחר מכן דריכה חלקית עם אביזר עזר לעוד שבועיים. כיפוף עד 90 מעלות בחודש הראשון. 	

שלב 2 - 3 - 6 שבועות לאחר הניתוח	
מטרות	אפשרויות טיפול
<ul style="list-style-type: none"> השגת טווחים מלאים שמירה על יישור מלא עד שבוע 4 - 90 מעלות flex משבוע 4 - טווח מלא 	<ul style="list-style-type: none"> מוביליזציות פיקה מתחות.
פונקציה	<ul style="list-style-type: none"> השגת ניידות ללא אביזר עזר וללא מקבע ברך. דגש על תבנית הליכה נכונה עליה וירידה במדרגות אופני כושר Tread mill במהירות עולה עד הליכה מהירה.
שיפור שליטה שרירית. דגש על: quad, hamstrings, calf ופרופריוספציה	<ul style="list-style-type: none"> תרגול ב-CKC squat עד 60 מעלות כיפוף Lunge Leg press תרגילים בעמידה על רגל אחת. מומלץ להתחיל בעמידה על הרגל הבריאה. עמידה על הרגל המנותחת ביישור.
המשך שליטה על כאב ונפיחות	<ul style="list-style-type: none"> קירור/ חימום קיניזוטייפ אלקטרותרפיה.

שלב 3 - 6 - 12 שבועות לאחר הניתוח	
מטרות	אפשרויות טיפול
פונקציה	<ul style="list-style-type: none"> treadmil : החל משבוע 8 ניתן להתחיל ריצה קלה. תמיכה לפי הצורך. עליה וירידה במדרגות רציפרוקלית ללא תמיכה
שיפור סבולת לב ריאה	<ul style="list-style-type: none"> Stairmaster אופני כושר מכשיר אליפטי
שיפור שליטה שרירית ופרופריוספציה	<ul style="list-style-type: none"> הליכה על treadmill בכיוונים שונים משבוע 10 : תרגילים דינמיים בעמידה על הרגל המנותחת עמידה על משטחים נעים Squat/ leg press עד 90 מעלות ניתן להתחיל עבודה ב-OKC בטווח 30-90 מעלות

שלב 4 - 3 - 6 חודשים לאחר הניתוח	
מטרות	אפשרויות טיפול
פונקציה	<ul style="list-style-type: none"> ריצה בקצב מתגבר קפיצות בחבל, טרמפולינה על שתי רגליים לקראת 5 חודשים : תרגילי agility : שינוי כיוון, קפיצות מגבהים משתנים, ריצה בשילוב עצירה ושינוי כיוון, ריצת 8, קפיצות על משטחים שונים קפיצה על רגל אחת המשך חיזוקים בהתנגדות עולה.

שלב 5 - 6 חודשים ויותר

חזרה לספורט מגע בהוראת רופא מנתח בתנאים הבאים :

- טווח תנועה מלא
 - אין נפיחות
 - יציבות ברך
 - שרירים חזקים בהשוואה לרגל הבריאה
- בהתאם לצורך, ניתן להשתמש ב-functional brace בעת חזרה לפעילות.

בברכת בריאות טובה - צוות השירות לפיזיותרפיה