

## שיקום לאחר תפירת מניסקוס – מידע והנחיות

שלב 1 - 1 - 2 שבועות לאחר הניתוח	
מטרות	אפשרויות טיפול
הורדת נפיחות וכאבים	<ul style="list-style-type: none"> <li>ב-48 שעות הראשונות - שימוש בקרח אחת לשעה במשך 15 דקות ובהמשך לפי הצורך</li> <li>הגבהת הגפה</li> <li>משככי כאבים לפי הצורך</li> </ul>
הגדלת טווח ושמירה על ישור הברך	<ul style="list-style-type: none"> <li>כיפוף הברך עד 90 מעלות אקטיבי ופאסיבי</li> <li>הקפדה על טווח יישור מלא</li> <li>מוביליזציות הפיקה</li> <li>מתיחות אכילס והמסטרינגס</li> </ul>
שיפור שליטה שרירית	<ul style="list-style-type: none"> <li>תרגילים לחיזוק הגפה המנותחת ללא נשיאת משקל</li> <li>SLR עם מקבע ברך knee immobilizer</li> <li>Static quad</li> <li>Tens מוטורי / EMG לפי הצורך</li> <li>Prone knee bends</li> </ul>
שיפור ניידות ופרופריוספציה	הליכה ללא דריכה על הרגל המנותחת בעזרת אמצעי עזר ו-knee immobilizer

שלב 2 - 3 - 4 שבועות לאחר הניתוח	
מטרות	אפשרויות טיפול
הגדלת טווח ושמירה על ישור הברך	<ul style="list-style-type: none"> <li>כיפוף הברך עד 90 מעלות אקטיבי ופאסיבי.</li> <li>הקפדה על טווח יישור מלא</li> <li>מוביליזציות פיקה</li> <li>מתיחות אכילס והמסטרינגס</li> </ul>
ניידות	דריכה חלקית על הרגל המנותחת (עד 50%) עם קביים ומקבע ברך
שיפור שליטה שרירית	ארבע ראשי, המסטרינגס, ירך, בטן
המשך שליטה על כאב ונפיחות	<ul style="list-style-type: none"> <li>קירור/ חימום</li> <li>קיניזוטייפ</li> <li>אלקטרוטרפיה</li> </ul>

<b>שלב 3 - 5 - 12 שבועות לאחר הניתוח</b>	
<b>מטרות</b>	<b>אפשרויות טיפול</b>
הגדלת טווח ושמירה על ישור הברך	<ul style="list-style-type: none"> <li>השגת טווח תנועה מלא 0-135 מעלות</li> </ul>
ניידות	<ul style="list-style-type: none"> <li>דריכה מלאה על הרגל. השגת ניידות ללא אביזר עזר וללא מקבע ברך. דגש על תבנית הליכה נכונה</li> </ul>
שיפור שליטה שרירית	<ul style="list-style-type: none"> <li>אופניים סטאטיות</li> <li>Leg press</li> <li>Lunges</li> <li>Mini squat</li> </ul>
שיווי משקל ופרופריוספציה	<ul style="list-style-type: none"> <li>עמידה על משטחים שונים</li> <li>משטחים נעים</li> <li>הליכה על treadmill בכיוונים שונים</li> </ul>

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

#### **חזרה לספורט מגע בהוראת רופא מנתח בתנאים הבאים:**

- טווח תנועה מלא
- אין נפיחות
- יציבות של הברך
- שרירים חזקים בהשוואה לרגל הבריאה
- במידת הצורך ניתן להשתמש ב-brace functional בעת חזרה לפעילות.

**בברכת בריאות טובה - צוות השירות לפיזיותרפיה**