

## הנחיות לאחר הניתוח

# ניתוח ארתרוסקופי לטיפול בקרע במניסקוס

### מומלץ במשך השבועיים הראשונים שלאחר הניתוח

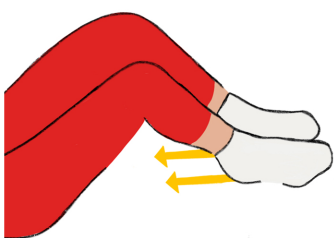
#### 1. הפחתת הנפיחות:

- מנוחה.
- קרח: 15-20 דקות, 4 פעמים ביום.
- לבש שרוולי לחץ אלסטיים.
- כשאתה שוכב במיטה או בספה, שמור על רגלך מוגבהת.

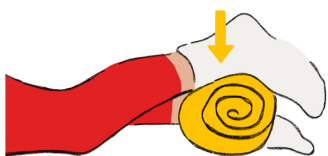
2. **תנועה:** הקפד על הליכה נכונה. אם הכאב מאפשר זאת, ללא קביים.

#### 3. תרגול עצמי לשבועיים הראשונים:

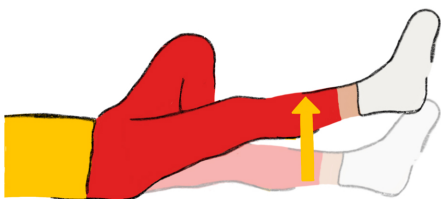
##### תרגילים לשבוע הראשון



שכב על הגב, כשכפות הרגליים צמודות לקרקע והברכיים מכופפות. דחוף את העקב כלפי הרצפה, וודא שאתה מרגיש את שריר הירך האחורי נמתח. החזק במשך 5 שניות.



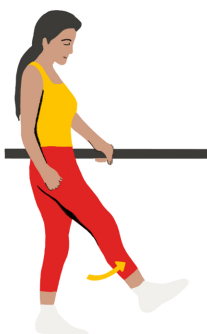
שכב על הבטן, כשמגבת מגולגלת מתחת לקרסול. דחוף את הקרסול כלפי המגבת המגולגלת, תוך יישור הברך. החזק במשך 5 שניות.



שכב על הגב, כשהברך המנותחת ישרה וצמודה לרצפה, והשנייה מכופפת לכיוונוך. הרם את הרגל הישרה, והחזק במשך 5 שניות. הרם גבוה יותר, והחזק במשך 5 שניות נוספות.

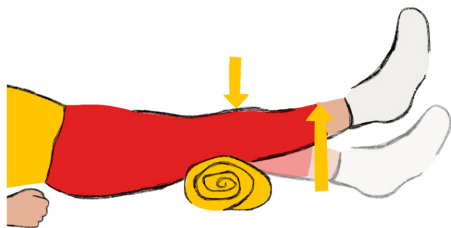


שכב על הגב, כשכפות הרגליים צמודות לקרקע והברכיים מכופפות. כוּץ את שרירי העכוז. החזק במשך 10 שניות.

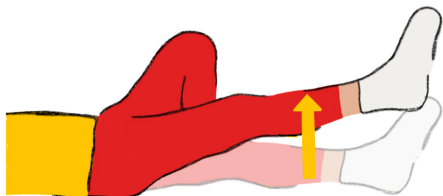


עמוד לצד מעקה, והחזק בו. כשהרגל ישרה, הרם אותה באיטיות קדימה, והחזר באיטיות.

## תרגול עצמי - תרגילים לאחר שבוע



שכב על הגב, כשמגבת מגולגלת מתחת לברך. ישר את הברך, והחזק במשך 10 שניות.



שכב על הגב, כשהברך ישרה. כוּוץ את שריר הירך, והרם את הרגל באיטיות. החזק במשך 10 שניות, והורד באיטיות חזרה לרצפה.



\*תרגיל מומלץ למטופלים בעלי גישה לאופני כושר. הגבהה את כסא האופניים, כך שניתן ליישר את הרגל באופן מלא. החזק את הרגל ישרה במשך 10 דקות. העלה בכל יום את משך זמן התרגיל בדקה או שתיים, עד ל-20 דקות לאחר כמה ימים.

**\*תרגול עצמי עד למפגש עם פיזיותרפיסט.  
\*חשוב לזכור שקצב השיקום הוא אינדיבידואלי ומשתנה בין אדם לאדם.**