

הנחיות לאחר הניתוח ניתוח לשחזור הרצועה הצולבת הקדמית בברך (ACL) מומלץ במשך השבועיים הראשונים שלאחר הניתוח

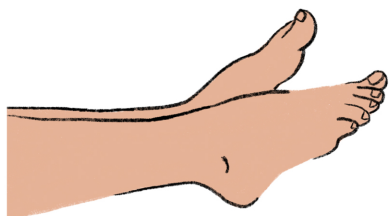
1. הפחתת הנפיחות:

- 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.

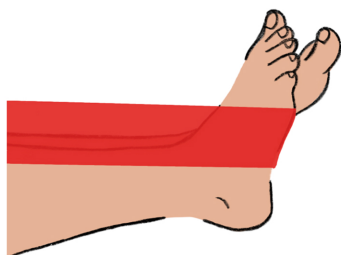
3. תרגול עצמי:

- הקפד על מתיחה מלאה (יישור הרגל).
- הקפד על כיפוף מלא של הברך - יכול להיות מוגבל בשל נפיחות.
- הקפד על חיוזוק, באמצעות כיווץ במקביל של שריר הארבע ראשי ושריר הברך.
- המטרה לחזור לתנועה מלאה וכוח מלא של שריר הארבע ראשי תוך שבועיים.



תרגילי קרסול

הזז את כף הרגל מעלה, מטה ובתנועת במעגל. במהלך הימים הראשונים שלאחר הניתוח, חזור על כל תנועה 10 פעמים, מדי שעה.



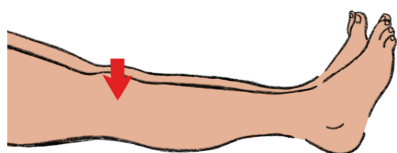
מתיחת כף הרגל

קשור את כף הרגל באמצעות מגבת או חגורה, ודחוף את אצבעות הרגליים לכיוון הפנים. החזק למשך 20 שניות, הרפה, וחזור על התרגיל 3 פעמים.



מתיחת גיד הברך

שמור על הברך ועל הגב ישרים, והישען קדימה עד שאתה מרגיש מתיחה עדינה מאחורי הברך. החזק במשך 20 שניות, הרפה וחזור על התרגיל 3 פעמים.



סטים מרובעים

שב או שכב על הגב כשהרגל ישרה. לאחר מכן, דחוף את החלק האחורי של הברך כלפי מטה, על ידי מתיחת שריר קדמת הירך. החזק במשך 5 שניות.

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