

פרוטוקול פיזותרפיה לאחר ניתוח שחזור רצועה צולבת קדמית (ACL)

תאריך הניתוח:

סוג השתל:

ממצאים נוספים/פרוצדורות נוספות בניתוח:

הוראות דריכה: FWB WBAT PWB NWB בעזרת קביים למשך שבועיים מהניתוח. הורדת הקביים בהתאם לתבנית הליכה נכונה, ולאחר ביקורת רופא.

אמצעי זהירות:

- * אין לעבוד OKC לכיוון יישור בטווחים שבין 0-60 למשך 5 חודשים.
- * אם בוצעה תפירת מניסקוס-
- 3 שבועות ראשונים לאחר הניתוח - ללא דריכה.
- 3-6 שבועות לאחר הניתוח - דריכה חלקית.
- יש להימנע מכיפוף הברך מעל 90 מעלות למשך 3 שבועות.
- אין לרוץ ולקפוץ על הרגל המנותחת למשך 4 חודשים.
- * אם נעשה שחזור על ידי גיד Hamstrings, אין לתת תרגילי חיזוק עם התנגדות לשרירי Hamstrings עד שבוע 12.

שבועות

ביקורת במרפאתי לאחר שבועיים מיום הניתוח לצורך הורדת סיכות / תפרים ובדיקה .

דגשים/מטרות:

- * יישור מלא וכיפוף עד 90 מעלות בברך המנותחת.
- * הליכה עם קביים.
- * הורדת כאב ונפיחות.
- * עידוד פעילות אקטיבית של QUAD.

טווחים:

- * יישור מלא ועד 90 מעלות כיפוף פסיבי.
- * להימנע מיישור פסיבי מעבר ל-0 מעלות.

תרגילים:

- * חיזוק סטטי של QUAD .
- * SLR .
- * חיזוק אקטיבי ואקטיבי נעזר לשרירי Calf muscle, Hamstring and Quadriceps .
- * חיזוק סטטי של VMO .
- * טיפול לרקמות רכות סביב הברך, בדגש על צלקת ניתוחית לאחר הוצאת תפרים.
- * מתיחות פסיביות ליישור הברך.

פרוטוקול פיזותרפיה לאחר ניתוח שחזור רצועה צולבת קדמית (ACL)

שבועות 4-6

דגשים/מטרות:

יש לזכור כי השתל נמצא במצב החלש ביותר שלו בשבועות 4-8 לאחר הניתוח. בשלב זה יש להימנע מהעמסת משקולות, קפיצה, ריצה ותנועות סיבוביות חדות.
* טווח כיפוף בברך עד 100 מעלות (אקטיבי / פאסיבי).
* הליכה בדגם הליכה תקין ללא אביזר עזר.

תרגילים:

* אופניים סטטיות עם התנגדות נמוכה.
* Step up, Step down ממדרגה נמוכה.
* Mini squat עד 60 מעלות כיפוף.
* תרגול פרופרויספציה על 2 רגליים.

מנואלי:

* מוביליזציות למפרק הפטלופמורלי.
* מסאז' לצלקת ניתוחית.
* המשך עבודה על טווחי ברך.

שבוע 5 - ניתן להתחיל לעבוד CKC על שתי הרגליים, לדוגמא:

* Mini squat עד 40 מעלות.
* Leg press
* Calf raise

מנואלי:

* מוביליזציות של פיקה.

שבועות 7-12

ביקורת במרפאה בשבוע 12.

דגשים/מטרות:

* טווחי תנועה בברך לפחות 0-120.
* שליטה שרירית טובה של quad.

תרגילים:

* המשך תרגול CKC בדרגות קושי עולות, בהתאם ליכולת.
* Full squat
* שחיה - חתירה/פרפר/גב (לא לבצע שחיית חזה).
* הליכה על מסילה בשיפוע עולה, הליכה לאחור.
* אליפטיקל.

פרוטוקול פיזותרפיה לאחר ניתוח שחזור רצועה צולבת קדמית (ACL)

- * אופני כושר בדרגת התנגדות עולה.
- * התקדמות לתרגול פרופריוספציה על רגל אחת, לאחר 8 שבועות.
- * התקדמות לתרגילי CKC על רגל אחת, לאחר 8 שבועות.

3-6 חודשים

דגשים/מטרות:

- * טווחי תנועה מלאים.
- * שליטה ניהומסקולרית מלאה של שרירי הגפה התחתונה.

תרגילים:

- * אימוני ריצה מדורגים, תוך שימוש במייצב ברך אלסטי בהתאם להנחיית מנתח. להתחיל בריצה במסלול ישר, ולעבור באופן הדרגתי לשינויי כיוון, האטות/האצות, ריצה בשמיניות.
- * תרגול ניתור ונחיתה על 2 רגליים, ולעבור בהדרגה לניתור ונחיתה על רגל אחת.
- * תרגילי זריזות.
- * אימון פליאומטרי וכוח מתפרץ, לאחר 5 חודשים מהניתוח.
- * תחילת עבודה הדרגתית על אימוני ספורט ספציפיים.

7-9 חודשים

חזרה לפעילות ספורטיבית מלאה, באישור מנתח בלבד!