

פרוטוקול שיקום ניתוח תיקון פריקה או אי יציבות של הפיקה בברך

- מותרת דריכה מלאה וכיפוף הברך, מוקדם ככל האפשר.
- יש לבצע פיזיותרפיה להחזרת טווח תנועה מלא וחיזוק שריר ואסטוס מדיאליס, כולל מהירות הכיווץ.
- מומלצת הנעה פסיבית (החלקה) של הפטלה מדיאלית, כשהברך בכיפוף של 20-30 מעלות.
- מומלצים תרגילים איזומטריים, כל עוד סינוביטיס וכאב מגבילים את הפעילות. בהמשך, ניתן להתקדם לכיפוף מלא ולתרגילים פונקציונאליים יותר, עם חזרות.

***בהפקדה על קווים מנחים אלו, צפויה חזרה לפעילות ספורטיבית מלאה לאחר כ-4 חודשים.**