

# פרוטוקול שיקום

## ניתוח שחזור הרצועה הצולבת האחורית

### לפני הניתוח:

- התאמת קביים (יד שרה / מכון פיזיותרפיה).
- רכישת סד מסוג PTS של חברת MEDI.
- בחירת פיזיותרפיסט מלווה לתקופת השיקום.
- הכנת הברך לניתוח: השגת טווח תנועה מירבי, חיזוק שרירים כללי, חיזוק שרירי הירך.
- התאמת מייצב ברך קשיח, עם אפשרויות נעילה בזוויות שונות (יש להביא לאשפוז).

### מיד לאחר הניתוח:

- תרגילי Quadriceps סטטיים ביישור.
- הליכה בעזרת הליכון / קביים, ללא דריכה על הרגל המנותחת.
- קיבוע הברך ביישור (24/7) למשך 4 שבועות.
- חיזוק שרירים כללי, להפחתת עומס מהברך.
- לבישת גרביים אלסטיים, ותרגול שרירי הסובך למניעת פקקת (לא חובה).

### שבועיים ראשונים:

- הליכה ללא דריכה בסיוע קביים.
- טיפול פיזיותרפי להפחתת נפיחות/בצקת בברך וסביבתה.
- טיפול מנואלי בפיקה, למניעת הצטלקות Fat pad.

### לאחר שבועיים:

- ביקורת במרפאה.
- הוצאת תפרים.

### שבועות 2-4:

- המשך הפעילות הנ"ל.
- השגת ישור מלא, כולל נעילת הברך.
- הברך מקובעת ביישור על ידי הסד.

### שבועות 4-6:

- התחלת נשיאת משקל על הרגל עם הסד, ובהמשך ללא הסד.
- קיבוע הסד לטווח 0-60 מעלות.
- קיבוע הברך עם המייצב (24/7) בטווח זה.
- השגת כיפוף של 60 מעלות בסוף התקופה.
- תרגילי כיפוף מתבצעים אך ורק על הבטן.
- אופניים סטטיות עם התנגדות נמוכה, בהתאם לכיפוף שהושג.
- תרגילי Wall slides ו-Squat Partial עד לכיפוף שהושג.
- להימנע מתרגילים בהם השוק "באוור" (כמו Heel Slides), על מנת למנוע עומס יתר על השתל.

### **חודשים 3-6:**

-הגברת פעילות הדרגתית.  
-התחלה מבוקרת ואיטית של שיקום דינמי.  
-פעילות פרופריוצפטיבית כולל שינויי כיוון, "מתגברות", "האטות" (ריצה ב-Figure of 8, ריצת הלוך-חזור).  
-הכנה לספורט ספציפי.  
-ביקורת במרפאה, 4 חודשים מהניתוח.

### **אחרי 6 חודשים:**

אם כל הפרמטרים בגדר התקין, והחולה חש בטחון לחזור לספורט הספציפי, אזי בתקופה זו הדגש על אימון הדרגתי של הספורט הספציפי.

### **חודשים 7-9:**

חזרה לספורט הספציפי.

**\*יש לזכור שבחודשיים הראשונים, השתל חשוף למתיחה כתוצאה מהגרביטציה שמופעלת עליו, ולכן השיקום הדרגתי מאוד.**

**\*חשוב לזכור שקצב השיקום הוא אינדבידואלי ומשתנה בין אדם לאדם.**