

עודכן בתאריך: 1.07.2019

פרוטוקול שיקום לאחר תיקון רצועה צולבת קדמית ACL

לפני הניתוח:

יש להגיע לאשפוז עם מקבע ברך knee immobilizer. מומלץ לבצע תרגילים לחיזוק שרירים ושמירת טווחי הברך טרם הניתוח.

שלב 1: ימים 1-14

מטרות	אופציות טיפוליות
הורדת נפיחות וכאבים	<ul style="list-style-type: none"> - ב-48 שעות הראשונות שימוש בקרח 15 דקות בכל שעה ובהמשך לפי הצורך - הגבהת הגפה - משככי כאבים לפי הצורך
הגדלת טווח ושמירה על ישור הברך	<ul style="list-style-type: none"> - מקבע ברך למשך 24 שעות מלבד זמן תרגול ורחצה - מוביליזציות לפיקה - Static quad ביישור - מהשבוע השני התחלת הנעה אקטיבית לכיפוף עד 90 מעלות - Heel slides - אופני כושר בהתנגדות מינימלית
שיפור שליטה שרירית	<ul style="list-style-type: none"> - SLR עם מקבע ברך knee immobilizer - Static quad - Mini squat - Leg press עם גומייה - Calf raises - Tens מוטורי/ EMG לפי הצורך - Prone knee bends - חיזוק שרירי בטן מייצבים - plank - יש להימנע מתרגול ב-OKC
שיפור ניידות ופרופריוספציה	<ul style="list-style-type: none"> - ניידות עם דריכה לפי יכולת בתמיכת מקבע ברך. - שימוש בקביים לפי הצורך - תרגול העברות משקל - Balance board

מצבים מיוחדים

כריתת מניסקוס: ללא שינוי בפרוטוקול
 תפירת מניסקוס: יש להתייחס לפרוטוקול תפירת מניסקוס. אסורה דריכה למשך שבועיים ולאחר מכן דריכה חלקית עם אביזר עזר לעוד שבועיים. כיפוף עד 90 מעלות בחודש הראשון

שלב 4: 3-6 חודשים

אופציות טיפוליות	מטרות
<ul style="list-style-type: none"> - ריצה בקצב מתגבר - קפיצות בחבל, טרמפולינה על שתי רגליים <p>לקראת 5 חודשים:</p> <ul style="list-style-type: none"> - תרגילי agility: שינוי כיוון, קפיצות מגבהים משתנים, ריצה בשילוב עצירה ושינוי כיוון, ריצת 8, קפיצות על משטחים שונים - קפיצה על רגל אחת - המשך חיזוקים בהתנגדות עולה 	פונקציה

שלב 5: 6 חודשים ומעלה

- חזרה לספורט מגע בהוראת רופא מנתח בתנאים הבאים:
1. טווח תנועה מלא
 2. אין נפיחות
 3. יציבות ברך
 4. שרירים חזקים בהשוואה לרגל הבריאה

* במידת הצורך ניתן להשתמש ב-functional brace בעת חזרה לפעילות