

עודכן בתאריך: 1.07.2019

פרוטוקול שיקום לאחר ארתרוסקופיה- ברך

ארתרוסקופיה היא מהלך ניתוחי נפוץ בו מסתכלים על מפרק הברך דרך מצלמות משוכללות (ארתרוסקופ). במהלך זה ניתן לאבחן ולטפל בבעיות מפרקיות שונות.

מטרות השיקום לאחר הארתרוסקופיה:

1. הגנה על הברך המנותחת
2. השגת טווח תנועה מלא
3. שיפור תבנית הליכה
4. הורדת נפיחות וכאבים

- מומלץ להגיע לטיפול פיזיותרפיה מיד לאחר הניתוח
- במקרה של תפירת מניסקוס יש להשתמש בפרוטוקול תפירת מניסקוס

שינוך כאבים: ב-24-48 שעות הראשונות לאחר הניתוח יתכנו כאבים. ניתן לקחת משככי כאבים עפ"י המלצת הרופא. כמו כן מומלץ לבצע קומפרסים של קרח 15 דקות בכל שעה להורדת הנפיחות ובהמשך לפי הצורך.

חבישה: למשך יומיים ולאחר מכן הורדה ורחצה של הברך.

ניידות: ניתן לדרוך על הרגל המנותחת לפי יכולת. (למעט מקרים בהם הורה המנתח שלא לדרוך). בתחילה יתכנו כאבים בהליכה. ניתן להיעזר בקביים בימים הראשונים לאחר הניתוח.

חיזוק הגפה: יש לבצע תרגילים לחיזוק השרירים והגדלת טווח התנועה סביב הברך, הירך והקרסול.

דוגמאות:

1. סיבובי קרסול- בישיבה או בשכיבה הנע/י הקרסול למתיחה מקסימלית של הבהונות וכף הרגל. חזרו על תרגיל 10 פעמים בכל שעה במהלך היום. (עוזר גם להורדת נפיחות)
2. חיזוק ארבע ראשי- בשכיבה על הגב, ברך ישרה, כיווץ שרירי הירך ליישור הברך. יש לנסות לשמור על הכיווץ במשך 5 שניות ולהרפות. בצע/י 20 חזרות 3 פעמים ביום.
3. הרמת גפה ישרה- לכופף את הגפה הבריאה על המיטה. בהמשך לתרגיל הקודם להשאיר את הברך ישרה ולהרים את הגפה באוויר לגובה הברך המכופפת (כ-15 ס"מ). הורד/י את הרגל באיטיות אל המיטה תוך שמירת הברך ביישור.
4. מתיחת מכופפי הברך- שב/י על המיטה עם הברך המנותחת ישרה והרגל השנייה במנוחה מחוץ למיטה. נסה/י להגיע לבהונות כף הרגל. כאשר חשים במתיחת שרירי הירך האחוריים יש לספור עד 15 ולהרפות.
5. ישיבה עם רגל על מגבת על הרצפה ולכופף את הברך עד כמה שניתן.
6. אופני כושר- החל מהשבוע השני לאחר הניתוח?

לאחר כ-2-3 שבועות מהניתוח יש להשיג טווחי ברך מלאים, הליכה נורמאלית וללא נפיחות בברך.

חזרה לפעילות ספורטיבית מלאה לאחר 2-4 שבועות ובתנאים הבאים:

- * אין נפיחות בברך
- * טווח תנועה מלא ללא כאב
- * עמידה על הרגל המנותחת ללא כאב למשך 15 שניות

בהצלחה, שרות הפיזיותרפיה