



פרוטוקול שיקום לאחר ארתרוסקופיה של הירך

מטרת הפרוטוקול הזה לספק קווים מנחים בנוגע לטיפול הפיזיותרפי לאחר ארתרוסקופיה של הירך. אין לעקוב אחר הפרוטוקול הזה כמו מתכון, על הפיזיותרפיסט להפעיל שיקול דעת מתאים בכל תרגיל, בכל שלב ובהתקדמות בשלבים.

בעיות נפוצות לאחר ארתרוסקופיה של הירך כוללות: דלקת של הגידים הפלקסורים של הירך, דלקת של האד דוקטורים, סכיזטיקה/פיריפורמיס סינדרום וכאב גב שרירי. אם אחת מהבעיות האלו מופיעה, יש לבצע הערכה פיזיותרפסטית ולטפל על פי שיקול דעת מקצועי. התקדמות הדרגתית חיונית מאוד על מנת למנוע התפתחות של הבעיות הללו. במידה וכן מופיעה בעיה, קודם כל יש צורך להוריד מעט עומס וללכת צעד אחורה בשיקום.

אנא זכרו השיקום שלאחר הניתוח חשוב לא פחות מהניתוח עצמו.

בכל שאלה ניתן ליצור קשר עם ד"ר איתמר בוצר במייל Itamar@botser.com או בטלפון 054-6867874

הערכה ראשונית לאחר הניתוח

- יש לבדוק את שתי הירכיים
- טווח תנועה של הירכיים – כיפוף, ישור, סיבוב פנימי, סיבוב חיצוני, אבדוקציה ואדוקציה
- מבחן טרנדלנבורג
- מבחנים לגירוי הלבדום – אימפינג'מנט וסטריס טסט – אך לרוב גורמים לכאבים
- מבחן אובר
- כח – אבדוקציה, כיפוף וישור

שלב שיקומי ראשון – שבוע עד שבועיים לאחר הניתוח (יש להתחיל ביום הראשון שלאחר

הניתוח)

מטרות –

- הגנה על הרקמות המנותחות
- טווח תנועה פאסיבי
- מניעה של אינהיביציה שרירית, ובעיות יציבה
- הורדה של כאבים ודלקות

הזהרות – נשיאת משקל של 10 ק"ג על פי הוראות של ד"ר בוצר לאחר הניתוח (לרוב לשבועיים) אין לנסות לשבור את הכאב, מתיחות עדינות ישיגות יותר טווח תנועה.

תרגילים

- PROM: within range limitations, pain free.
- ROM Guidelines (pain free)
- Flexion: 90° x 3 weeks
- Ext: 0° x 3 weeks
- Abd: 25-30° x 3 weeks
- IR: 90 deg. hip flexion: 0 deg x 3 weeks; neutral (prone): within comfort zone
- ER: 90 deg. hip flexion: 30 deg x 3 weeks; neutral (prone): 20 deg x 3 weeks
- After 3 weeks, gradually progress ROM as tolerated, within pain-free zone
- Soft Tissue Massage (scar, anterior, lateral, medial and posterior aspects of hip, lumbar paraspinals, quad/hamstring)
- Stationary bike with no resistance
- Isometric (quad setting, gluteal setting, transverses abdominus isometrics with diaphragmatic breathing)
- Prone lying (modify if having low back pain)
- Avoid any active contraction of iliopsoas

שלב שיקומי שני שבועות 3 עד 8

קריטריונים להתקמות – נשיאת משקל מלאה
במידה ואסור לשאת משקל על הרגל, ניתן להתקדם בתרגילים ללא נשיאת משא.

מטרות

- הגנה על הרמה המנותחת
- שיקום של טווח תנועה מלא של הירך – טווח תנועה לפני חיזוקים
- שיקום של יציבה והליכה נורמלית
- חיזוק הדרגתי של שרירי הבטן והגב, האגן הירכיים והרגליים
- יש לשים דגש מיוחד על חיזוק הגלוטאוס מדיום

הזהרות – יש להמנע ממתחויות חזקות ואגרסיביות של שרירים על מנת להוריד את הסיכוי לדלקות שרירים – מכופפים, אדוקטורים, אבדוקטורים או פירפורמיס.

תרגילים לשלב השני

- Gentle strengthening; ROM must come before strengthening
- Stationary bike no resistance, add resistance at 5-6 weeks
- Hooklying progression: pelvic clock, TA w bent knee small range ER, marching, add isometric with kegel ball, isometric abduction with ring.
- Prone progression: IR/ER AROM, prone on elbows with glut setting-press ups, hip extension, alternating arm/leg raise.
- Sidelying progression: clams 30 deg hip flexion to 60 deg hip flexion, hip abduction straight leg raise, side plank on elbow.
- Joint mobilization: ONLY VERY GENTLY
 - (week 3): oscillations, caudal glide with passive hip flexion
 - (week 4) : post/inf glides to decrease posterior tightness
 - Address pelvic and lumbar alignment
- 1/2 kneel: gentle pelvic tilt for gentle stretch of iliopsoas
- Bridge progression
- Balance progression: double leg to single leg balance
- Pelvic floor strengthening
- Elliptical / stair stepper: 6-8 weeks
- Step and squat progression
- Slide board: hip abduction / adduction, extension, IR/ER. No forced abduction. Stop short of any painful barriers.
- Continue to avoid any active contraction of iliopsoas

שלב שיקומי שלישי – שיקום מתקדם – שבועות 9 עד 12

קריטריונים להתקדמות - טווח תנועה מלא, יציבה והליכה נורמלית ללא כאבים, כח מכופפי ירך של 4/5, כח אדוקטורים, אבדוקטורים, ישור ותנועות סיבוביות של +4

מטרות

- כח שרירי ואנדורנס מלא
- אנדורנס קרדיווסקולרי מלא
- דגש על חיזוקי גלוטאוס מדיום בנשיאת משקל

הזהרות

- ללא ספורט מגע
- להמנע ממתיחות אגרסיביות

תרגילים

- No treadmill walking until 12 weeks
- 4-pt lumbar / core stabilization progression
- Anterior / side plank progression
- Crab / monster walk
- Lunges all directions
- Single leg squat
- Continue progressions of exercises in phase II.

שלב שיקומי רביעי - מעבר ל12 שבועות – שיקום ספציפי לספורט

קריטריונים להתקדמות -

- כח מכופפי ירך של +4
- כח אדוקטורים, אבדוקטורים, ישור ותנועות סיבוביות של 5
- סיבולת לב ריאה בדומה למצב לפני הפציעה
- יכולת לבצע כריעה יציבה על רגל אחת עד 90 מעלות
- חזרה לפעילות ספורטיבית ללא כאבים

תרגילים

- Develop customized strengthening and flexibility program based on Patient's sport and/or work activities
- Z cuts, W cuts, Cariocas
- Agility drills
- Jogging
- Gradual return to sport