



פרוטוקול שיקום לאחר מניסקטומיה חלקית ארתרוסקופית

נשיאת משקל על פי כאבים עד מלאה בשבוע הראשון
מקבע ברך אין צורך
טווח תנועה 0-90 בשבועיים הראשונים, לאחר מכן טווח מלא
פיזיותרפיה התחלה כיומיים עד חמישה לאחר הניתוח

שלב ראשון – הגנה על הרקמות והחלמה – שבועות 0 עד 2

מטרות –

1. הורדת כאבים
2. הורדת תפליט בברך
3. הקטנת הצלקת והדבקויות בברך
4. הגעה לטווח תנועה מלא
5. עידוד פעילות אקטיבית של הקוואד

טווח תנועה מלא - אקטיבי ופאסיבי

תרגילים -

קוואד – איזומטרי
SLR בשלושה כיוונים – ישור כיפוף ואבדוקציה
הרמת עקבים
Squats שליש קשת או leg press 0 עד 70 מעלות
Balance Board

מנואלי -

מובילציות של הפיקה וגיד הפיקה

מכשירים -

Functional Electrical Stimulation
קירור

תרגול הליכה וציבה / Cone Walking

קריטריונים להתקדמות

1. כיווץ רצוני של הקוואד בתרגילים איזומטרים
2. ללא extensor lag בביצוע SLR
3. תנועות פיקה טובות
4. טווח תנועה – ישור מלא בדומה לברך השנייה

שלב שני – פרוליפראציית רקמות רכות ושלב ההתקדמות – שבועות 3 עד 5

מטרות -

1. שליטה על כאב ונפיחות
2. שיפור טווח תנועה
3. התקדמות בחיזוק הברך – פיתוח שליטה פונקציונלית של הקוואד
4. הגעה ליציבה נורמלית

טווח תנועה אקטיבי – הגעה לטווח מלא ימין = לשמאל
שימוש באופניים להשגת טווח תנועה

תרגילים Leg Press או squats עד 100 מעלות
תרגילי שרשרת סגורה לישור ברך סופי בעמידה
העברות שיווי משקל/ יציבות/ Perturbation Training
Single Leg Bridge
Step Ups, Step Downs, Lateral Step Downs
הליכה בשיפוע עולה בהליכון
הליכה לאחור בהליכון

מנואלי מוביליזציות לצלקות ולפיקה

מכשרים על פי הצורך

תרגול עצמי אופניים והליכה על הליכון