



המרכז הישראלי לרפואת ספורט ושיקום בע"מ  
Israel Sports Medicine & Rehab Ltd.

מומחה לאורתופדיה, כירורגיה ארתרוסקופית, פגיעות ספורט  
THEIN M.D. Orthopaedic Surgery, Arthroscopic Surgery, Sports Injuries

## שקום לאחר שחזור רצועה צולבת קדמית עם PTG בארטרוסקופיה

### שבוע 1

**BRACE** : נייעול ב - 0 מעלות - אין להוריד פרט לזמן התרגול.

נשיאת משקל : משקל מלא להיעזר בקביים לשיווי משקל F.W.B לפי יכולתו.

C.P.M. : לפי יכולת החולה 0-90 מעלות.

הורדת נפיחות וכאב : קרח פעמים ביום למשך כ- 5-7 דקות עם רגל מורמת.

T.N.S - סנסורי לפי הצורך.

### תרגול :

1. תנועתיות קרסול- מתיחת שרירי סובך.
2. חיזוק Gluteus.
3. מתיחת Hamstrings.
4. מוביליזציות לפיקה.
5. חיזוק - Quad סטטי + T.N.S מוטורי מספר פעמים ביום, - SLR - עם המכשיר ובלי המכשיר.
6. כיפוף אקטיבי - בישיבה - לפי יכולת המטופל. היישור האקטיבי יהיה מלא בהדרגה.
7. יישור פסיבי מלא (להקפיד על יישור מלא).
8. עמידה בין המקבילים (עם המכשיר) תנועתיות ירך.

### שבוע 2

הוצאת תפרים ביום 12-14. אין להרטיב אזור הניתוח עד לרפוי מלא של החתך, רק אז נוריד את

ה- BRACE במקלחת.

**BRACE** : נעול 0 מעלות.

נשיאת משקל - עד סוף השבוע השני F.W.B.

הורדת קביים.

C.P.M. - לפי התקדמות המטופל.

הורדת נפיחות וכאב לפי הצורך, כנ"ל.



המרכז הישראלי לרפואת ספורט ושיקום בע"מ  
Israel Sports Medicine & Rehab Ltd.

ד"ר טיין מומחה לאורתופדיה, כירורגיה ארתרוסקופית, פגיעות ספורט  
THEIN M.D. Orthopaedic Surgery, Arthroscopic Surgery, Sports Injuries

**תרגול:** כל התרגילים הקודמים ובנוסף:

1. כיפוף ברך בשכיבה על הבטן.
2. התקדמות בכיפוף אקטיבי בישיבה.
3. יישור אקטיבי מלא – שימוש בביופידבק.
4. תרגול פרופריוספטיבי + חיזוק. QUAD בין המקבילים, ללא מכשיר.
  - א. העברות משקל מרגל לרגל פסיעה ופיסוק.
  - ב. Mini Squat.
  - ג. Rythmic Stabilization.
5. חיזוק Hamstrings- בישיבה עם רצועה. תרגילים איזומטרים בזוית 30, 60, 90 מעלות. לחיזוק שרירים רצוי לעבוד ב- Close Kinematic Chain.
6. המטופל יבצע תרגילים בבית מספר פעמים ביום.
7. להתחיל אופניים, הליכה בברכה.

### שבוע 3-4

כאשר שרירי הירך חזקים ניתן להוריד את ה- BRACE והקביים F.W.B  
נשיאת משקל: מלאה.

C.P.M: בהתאם לצורך לנסות להגיע ל 100 מעלות עד 120 מעלות.

תרגול: כל שהוזכר +

1. SLR
2. יישור אקטיבי לפסיבי מלא.
3. כפוף אקטיבי – התקדמות לקראת 100 מעלות.
4. שרפרף עליה וירידה.
5. שרפרף או מדרגה LAT. STEP UP.

שבוע רביעי – אופניים, והליכה בברכה.



### שבוע 5

תרגול: כני"ל +

1. יישור אקטיבי מלא, חיזוק QUAD טווח סופי.
2. תרגול פונקציונלי במכון חיזוק Close Kinematic Chain.
  - א. שרפרף עליות וירידות איטיות.
  - ב. פטריה.
  - ג. כדור התמסרות תוך Mini Squat.
  - ד. Mini Squat: העברות משקל, עליות וירידות. שחיית חתירה בבריכה.

### שבוע 6

תרגול: כל התרגילים הנ"ל + תוספת עומס משקל.

תרגול הליכה בחוץ על משטחים שווים, שיפועים, מהירות משתנה ושינוי כיוון. משטח חלק, כורכר, דשא וכו'.

### שבוע 7-8 והלאה

המשך תרגול פונקציונלי + חיזוקים והגדלת טווחים אם יש צורך. הגברת העומס בהמשך פתרון בעיות אם מתעוררות המלצה על עבודה בחדר כושר

\*\*\*\*\*

- ריצה, קפיצה – רק אחרי 3-4 חודשים.
- חזרה לספורט תחרותי – 6-7 חודשים.
- הניתוח נעשה דרך ארתרוסקופיה, לכן מתאפשר תחילת שיקום 24 שעות לאחר הניתוח.

חשוב לזכור שכל חולה הוא אישיות בפני עצמה עם יכולת משלו, לכן התוכנית היא בעצם הצעה שיכולה להשתנות עם התאמה אישית לכל חולה.