

פרוטוקול טיפול לאחר ניתוח:

ארטרסקופיה של הברך ושחזור MPFL בגישה מיני-פתוחה ע"י שתל גיד

שם החולה:

שלב 1: שבוע 0-6

- טיפול נוגד דלקת לפי הצורך: קרור, הרמת הגפה, מסאג'
- מקבע ברך ביישור, נשיאת משקל מלאה בעזרת קביים למשך 4-6 שבועות
- טווח תנועה: פאסיבי ובעזרת CPM לטווח של 0-45 מעלות בשבוע ראשון ולהתקדם עד 90 מעלות במשך שבועות 2-4, שבועות 4-6 לטווח מלא. אם ניתן, שימוש ב-CPM מיד לאחר הניתוח והפעלה פאסיבית עם פיזיותרפיסט
- הפעלה איזומטרית של 4 ראשי, הרמת רגל ישרה (SLR), מוביליזציה עדינה של הפיקה.
- להתחיל בהדרגה חיזוק שרירים - פלקסורים, אבדוקטורים ומסובכים חצוניים של הירך. בנוסף VMO
- להמנע מסקוויטים, תנועות פיווט, כיפוף עמוק של הברך ועליית מדרגות אינטנסיבית למשך 2-3 חודשים.

שלב 2: שבוע 7-12

- להמשיך טיפולים נוגדי דלקת לפי הצורך
- התקדמות בהפעלת הברך ויציבת הגוף.
- אופני כושר שטווח תנועת הברך מאפשר
- חיזוק שרירי הליבה (closed kinematic chain)
- הפעלה מתקדמת של 4 ראשי ולפי הצורך (NMES) Neuromuscular Electrical Stimulation
- אימון פרופריוצפטיבי

שלב 3: שבוע 13-18

- ריצה בקו ישר מותרת משבוע 12
- ריצה עם שינויים עדינים בכיוון משבוע 16
- ריצה עם חיתוך ואימוני התחלה ועצירה משבוע 18
- סקוויטים, כיפוף ברך עמוק, פיווט וחיתוכים מותרים לאחר 4 חודשים
- חזרה לספורט לאחר 4-5 חודשים
- אימונים מתקדמים לחיזוק שרירי הליבה
- התקדמות באימון פרופריוצפטיבי (קפיצה על רגל אחת וכדו')
- אימון פלאומטרי (Plyometrics) מתקדם.

אנא שלח/י מכתב על התקדמות המטופל