

ד"ר' אהוד ראט

אורתופד מנתח מומחה, כירורגיה ארתרוסקופית ופגיעות ספורט
מרפאה: בריאותא, נפחא 25, באר שבע, פאלס קליניק, ויצמן 14 תל אביב
טלפון 050-9929291, WWW.Orthodoc.co.il, orthodoc10@gmail.com

פרוטוקול שיקום לאחר תיקון הרצועה הצולבת הקדמית

שלב 1 – 48 שעות מנוחה, חבישה, רגל מורמת, נוגדי כאבים, קירור מקומי

תחילת הנעה פאסיבית על CPM
הליכה בדריכה חלקית בעזרת קביים, כאשר הרגל ביישור מלא
שימוש ב-knee immobilizer (מקבע ברך) על פי הצורך

שלב 2 – עד שבועיים מעבר הדרגתי לדריכה מלאה עד להפסקת שימוש בקביים

שמירה על יישור מלא (מתיחת hamstrings)

הגברת טווח הכיפוף עד 90°

שמירת כח שרירי ה-quadriceps ע"י: עבודה בעומסים נמוכים ב-closed kinematic chain
גירוי השריר באמצעות TENS

מוביליזציות של PFJ, הידרותרפיה

זהירות: יש להימנע מכל תנועה או פעולה שגורמת ל-anterior sheer force ב-PFJ

שלב 3 – עד 4 שבועות דגש על חזרה להליכה נורמלית

המשך שיפור טווח אקטיבי ופאסיבי של כיפוף הברך

המשך חיזוק השרירים המיישרים ב-CKC, בעומס בינוני (לדוגמא: אפניים, mini squats)
תרגילים לשיפור היציבות, תרגילים לשיפור פרופריוספציה

שלב 4 – עד 6 שבועות שאיפה להשגת כיפוף מלא (130°)

הגברת עומסים בחיזוק, עם דגש על סיבולת (stairmaster, treadmill, leg press)

עד 8 שבועות

מגן ברך פונקציונלי במידת הצורך ולאחר התייעצות עם המנתח

עד 10 שבועות

תחילת אימון למהירות

הגברת עומסים בחיזוק, עם דגש על תנועות מהירות

עד 12 שבועות

Non-contact sports

תחילת ריצה קלה 10 דקות ביום, ולהוסיף 2 דקות כל יום (בתנאי שאין נפיחות או התגברות של הכאב)

שלב 5 – עד 4 חודשים

אימון למהירות ברמה גבוהה: ריצה קדימה ואחורה, לצדדים, זינוק ועצירה, שינויי כיוון, pivoting

קפיצות: קפיצה בחבל, טרמפולינה, התקדמות לקפיצה על רגל אחת

חזרה לספורט ללא הגבלות בתנאי ש: - בדיקות ליציבות הברך – שליליות

- השרירים סביב הברך חזקים

- שימוש במגן ברך פונקציונלי (לפי הוראות המנתח)

שלב 6 – עד 6 חודשים

המשך תרגול באופן עצמאי לפי קווים מנחים של הפיזיותרפיסט

המשך שיפור: שינויי כיוון, טווחי תנועה, פרופריוספציה, שיווי משקל, מהירות, חוזק

שלב 6 – 6 חודשים

חזרה מלאה לפעילות גופנית וספורט בתנאי ש: הושגו 90% מהכח והסיבולת

הושגה רמה מספקת של פרופריוספציה

הושגה רמה מספקת של זריזות ושינויי כיוון

חשוב: יש לקבל אישור המנתח בביקורת לאחר 6 חודשים