

המלצות לאחר ארתרוסקופיה – ברך

אם לא נקבע לך מועד לביקורת אנא צור קשר עם מרפאתנו לברר מועד זה.
שיכון כאבים: מיד לאחר הניתוח הכאב מועט מאחר ולברך הוזרקה תמיסת הרדמה מקומית. מספר שעות לאחר הניתוח, תפוג השפעת ההרדמה ומקומית ותופיע תחושת אי נוחות, לחץ בתוך הברך וכאב. יש להקפיד על נטילת תרופות המרשם בימים הראשונים לאחר הניתוח.
חבישה: הברך חבושה בפדים ותחבושת אלסטית. יש להשאיר את החבישה למשך 48 שעות ואחר כך ניתן להסיר את החבישה ולהתקלח. לאחר המקלחת יש ליבש את אזור החתכים ולכסותו באגד מדבק (פלסטור). אנא הקפדי/ לרחוץ את הברך יום-יום לשמור על ניקיון אזור החתכים ולכסותם עד שיחלימו. אם הנך מבחינה/ בדמם דרך התחבושת, אודם מסביב לברך או הפרשה יש ליצור קשר עם המרפאה.

נפיחות: בברך מצטברים נוזלים בתגובה לניתוח. כל עוד הנפיחות אינה מונעת ממך ללכת ואינה פוגעת בזרימת הדם לגפה, התופעה סבירה. רצוי להקפיד על הגבהת הגפה ככל שניתן ולהניח קרח על אזור הניתוח למשך 20 דקות בכל פעם. הנפיחות קיימת משך מספר ימים עד 2-3 שבועות לאחר הניתוח. אם הכאב קבוע או מתגבר, נא צור/י קשר עם הרופא המנתח.

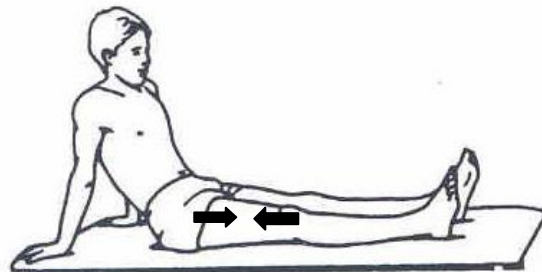
קביים: השימוש בקביים ומידת נשיאת המשקל שונה מניתוח לניתוח. לאחר כריתה של מניסקוס או שיחזור רצועה צולבת קדמית, ניתן לשאת משקל על הגפה במגבלת הכאב. לאחר תיקון מניסקוס יש להמנע מדריכה 4 שבועות. יש להקפיד על שימוש בקביים בהתאם להוראות המנתח. הקביים והגפה המנותחת קדימה תחילה ואחר כך הגפה הבריאה. טיפוס מדרגות: הגפה הבריאה קודם ואחריה הקביים והגפה המנותחת. ירידה במדרגות: הקביים והגפה המנותחת קודם ואח"כ הגפה הבריאה.

פזיותרפיה לאחר ארתרוסקופיה של ברך

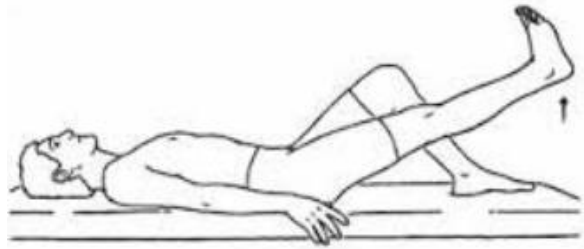
1. תרגילי קרסול: בישיבה או בשכיבה, הנע/י הקרסול למתיחה מקסימלית של הבהונות וכף הרגל הרחק מהגוף. חזור על התרגיל 10 פעמים בכל שעה במשך היום.



2. תרגילי הארבע ראשי: בשכיבה על הגב, ברך ישרה, כיווץ שרירי הירך וליישור הברך. לספור עד 5 ולהרפות. בצע/י 20 חזרות, 3 פעמים ביום.

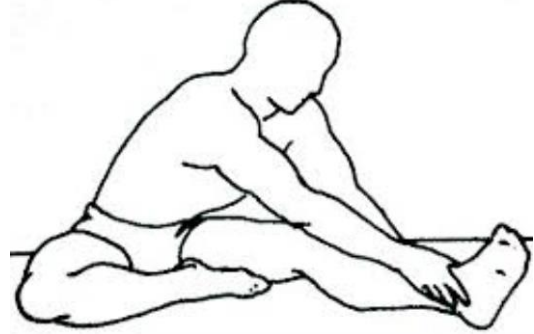


3. הרמת גפה ישרה: כיפוף הברך הבריאה, ביצוע תרגילי הארבע ראשי הקודם והרמת הגפה באוויר לגובה הברך המכופפת. אחר כך הורדה איטית של הגפה תוך הקפדה על שמירת הברך ביישור. בצע/י 20 חזרות, 3 פעמים ביום.



תרגילים 2 ו 3 חשובים ויש לעלות ב 3-4 חזרות בכל 2-3 ימים כך שבביקורת הבאה תבצע/י 30 חזרות, 3 פעמים ביום.

4. מתיחת מכופפי הברך: שכי על המיטה עם הברך המנותחת ישרה והרגל השניה במנוחה מחוץ למיטה. נסה/י להגיע לבהונות כף הרגל. כאשר חשים במתיחת שרירי הירך האחוריים, יש לספור עד 5 ולהרפות. בצע/י 10 חזרות, 3 פעמים ביום.



5. הנעת הברך: שכובה על הצד המנותח. כיפוף ויישור הברך המנותחת, 10 חזרות, 3 פעמים ביום.

בנוסף, יש לכופף וליישר את הברך במשך היום. יש לצפות לכיפוף מלא בתוך כשבוע מהניתוח.

החלמה מהירה !