

פרוטוקול תיקון מניסקוס

הפרוטוקול מחולק ל-4 פרקי זמן: הגנה מקסימלית, הגנה מתונה, שלב מתקדם וחזרה לפעילות. חלוקת השלבים מבוססת על זמן החלמה, מיקום ואופי הקרע. שיקולים נוספים – עומס גדול עשוי לגרום לכשל התיקון, פתולוגיות נוספות כגון אי יציבות או שיחזור רצועה צולבת.

שלב I הגנה מקסימלית: שבועות 1-6

יום 1 לאחר ניתוח ועד 3 שבועות – קומפרסים קרים – קרח, הגבהת הגפה, גירוי שרירי חשמלי, **מקבע ברך נעול ב-0 מעלות להליכה**. טווח תנועות מותר עד **0-90**. התקדמות בשלבים בהתאם למגבלת כאב וצלוקת: 0-30, 0-50, 0-70, 0-90. מוביליזציה של הפיקה ורקמת הצלקת (פורטלים / חתכים).
תרגול – ארבע ראשי איזומטרי, המסטרינגס איזומטרי, מפרק ירך.
נשיאת משקל חלקית או מלאה בהתאם להנחיית המנתח. דגש על יישור מלא – מקבע ברך נעול ביישור מלא – 0 מעלות, פרופריוספציה.

4-6 שבועות – נשיאת משקל מלאה, ברך ישרה להליכה.

תרגול יישור ברך 0-30, אופניים, גמישות

שלב II – הגנה מתונה שבועות 6-10

מטרות: חיזוק וסיבולת. השבת טווח תנועה מלא והכנת המטופל/ת לתרגול מתקדם.
קריטריונים להתקדם לשלב II: טווח 0-90, אין שינוי בכאב וללא נזל בברך, גיוס תקין של השריר הארבע ראשי.

תרגול: Lateral Step-ups - 30 sec x 5 sets, Flexibility Exercises are emphasized, Isokinetic Exercises, Mini-squats, - 60 sec x 5 sets'
תרגול סיבולת: שחיה, אופניים, מדרגות, ריצה במים.
תכנית קואורדינציה: לוח שיווי משקל, הליכה לאחור, ריצה בבריכה, תרגול פולימטרי.

שלב III מתקדם: שבועות 11-15

מטרות: שיפור הכוח, דגש על חזרה למיומנות ושליטה בפעילות גופנית, הכנה לפעילויות ללא מגבלה.
קריטריונים להתקדמות לשלב זה: טווח מלא ללא כאב, בחינה איזו קינטית, בדיקה גופנית תקינה.
תרגול - הליכה וריצה, הדמית ספורט, שינויי כיוון והצידה.

קריטריונים לחזרה לפעילות מלאה: טווח מלא ללא כאב, בדיקה גופנית תקינה.