



פרוטוקול שיקום לאחר ארתרוסקופיה מפרק ירך

כללי: מותר לדרוך לפי יכולת עם קביים למשך שבועיים אלא אם המנתח הנחה אחרת.

לאחר microfracture של נגע גדול מ 2 ס"מ אין לדרוך 3 שבועות

יש לתת דגש על הנעה מוקדמת כבר בשבוע הראשון לאחר הניתוח למניעת צלקת.

דריכה מלאה וטווחים מלאים מותרים בכל מקרה כעבור 6 שבועות.

חשוב ליטול תרופות נוגדות דלקת למשך שבועיים למניעת הסתיידות סביב המפרק.

יש להתחיל פיזיותרפיה מיד לאחר הניתוח.

הפרוטוקול מכיל הנחיות כלליות. קצב ההתקדמות שונה בין מטופלים. יתכנו מגבלות או הקלות בכל

שלב על ידי המנתח – מומלץ להיות בקשר ישיר. מייל לשאלות: orthodoc10@gmail.com

שבוע 1-2 – הנעה מוקדמת. אופניים ללא התנגדות החל מיום ראשון לאחר הניתוח במטרה למנוע צלקת.

נשיאת משקל – קביים לשבועיים, דריכה במגבלת הכאב.

יעד טווחים: יישור 0- , כיפוף 90- , פיסוק 0- , הידוק 30- , סיבוב פנימי בכיפוף – 20 , חיצוני – 40.

תרגול: ארבע ראשי, אופניים ללא התנגדות.

שבועות 3-4 טווח מתקדם

נשיאת משקל מלאה – אלא אם המנתח מגביל זאת.

יעד טווחים: יישור 20- , כיפוף 120- , פיסוק 0- , הידוק 45- , סיבוב פנימי בכיפוף – 30 , חיצוני – 70.

תרגול: ארבע ראשי, טנסור פסיה לטה, המסטרנינגס, חיזוקים בשרשרת סגורה, פרופריוספציה, הליכון, אופניים

עד שבוע 6 סיום תקופת התרגול המתון

יעדים בסוף תקופה זו – טווח מלא עם דגש על תנועה סיבובית, דריכה מלאה, חיזוק שרירים סביב המפרק.

שבועות 7-8 חיזוק מתקדם, חיזוק שרירי ליבה.

שרשרת סגורה, אופניים, הליכון, העברת משקל, עמידה וחיזוק על רגל אחת

שבוע 9 עד 12 – כושר וסיבולת, מטרה להגיע לפעילות פנאי והליכה מאומצת ללא כאב

שרשרת סגורה, אופניים, הליכון, חיזוק כל השרירים סביב המפרק, פולימטרי

תרגול פרופריוספציה, הסטת משקל, מכשירים Elliptical, Ski

ריצה וחזרה הדרגתית לספורט – החל משבוע 12 בתחילה ללא שינוי כיוון ובהמשך זריזות ושינוי כיוון.

חודש 4 ואילך – חזרה לספורט ותפקוד ללא הגבלה

