

## פרוטוקול שיקום לאחר תיקון המסטרנינג פרוקסימלי קווים מנחים כלליים:

קביים דריכת בהונות toe touch 4-6 שבועות מהניתוח  
להמנע מכיפוף מפרק ירך משולב עם יישור ברך 6 שבועות ראשוניים  
מקבע ברך עם הגבלת טווח 6 שבועות הראשוניים לשיקול המנתח  
שימוש בקורקינט 4 גלגלים עם מושב המאפשר כיפוף בברך



תחילת חזרה לספורט – מינימום 6 חודשים בהתאם להתקדמות, כוח המסטרנינג וארבע ראשי מעל 80% בהשוואה לצד שני והעדר תלונות בספורט.

**שלב I הדרכה:** התאמת מקבע ברך, שימוש בקורקינט, הימנעות מיישור ברך, קביים toe touch, הדרכת מעברים

**שלב II הגנה מירבית שבועות 0-4:** להמנע ממתחת המסטרנינג! שימוש קבוע במקבע בהתאם להנחיית המנתח, תרגול טווח ברך בהתאם למגבלות, מפרק ירך 0-60, כיווץ שרירי עכוז, סובך וארבע ראשי

**שלב III הגנה שבועות 4-6:** מעבר לנשיאת משקל 50%, גמילה מקביים 6 שבועות מהניתוח, הידרותרפיה במידה וזמין ורק אם הצלקות סגורות ותקינות

**שלב IV תנועה, שיקום שרירים שבועות 6-12:** גמילה מקביים ומקבע, דריכה מלאה, ללא ריצה או פעילות מאומצת. שיקום טווח מפרק ירך וברך. להימנע משילוב יישור ברך וכיפוף ירך עד שבוע 8. חיזוק שרירים עדין בטווחי ביניים – ללא מתחת המסטרנינג.

תרגול אופני כושר התנגדות מינימלית, אליפטיקל, מדרגות, הליכון ללא ריצה  
דוגמאות לתרגילים: חיזוק המסטרנינגאיזומטרי בזוויות שונות, עמידה על בהונות, יציבות / איזון על רגל אחת, פרופריוספציה, SLR מפרק ירך flexion/extension, יישור ברך מלא, 8-12 שבועות

להתחיל בזהירות lunge, leg press, step downs, hamstring curls, bridges, KB swings, RDL's SL  
**שלב V מתקדם שבועות 12-16:** בשלב זה לא אמור לכאוב בתרגול חיזוק שרירים, ותחושת אי נוחות לאחר תרגול אמורה לחלוף תוך 24 שעות. תרגול חיזוק שרירי ליבה, פלאומטרי, איזוקינטי

שלב VI חזרה לספורט 16-28 שבועות: ריצה, שינויי כיוון, האטה, זריזות. הסרת מגבלות 6 חודשים מהניתוח.