



פרוטוקול שיקום לאחר ניתוח תיקון פריקה או אי יציבות של הפיקה בברך

- מותרת דריכה מלאה וכיפוף הברך, מומלץ מוקדם ככל האפשר
 - יש לבצע פיזיותרפיה להחזרת טווח תנועה מלא וחיזוק שרירי ואסטוס מדיאליס, כולל מהירות הכיווץ
 - מומלצת הנעה פסיבית (החלקה) של הפטלה מדיאלית, כשהברך בכיפוף של 20-30 מעלות
 - מומלצים תרגילים איזומטריים כל עוד סינוביטיס וכאב מגבילים את הפעילות
 - בהמשך, ניתן להתקדם לכיפוף מלא ולתרגילים פונקציונאליים יותר וניתן יהיה להמשיך בריבוי חזרות
- בהקפדה על קווים מנחים אלו צפויה חזרה לפעילות ספורטיבית מלאה לאחר כ-4 חודשים