



פרוטוקול שיקום לאחר תפירת מניסקוס

הפרוטוקול מתחלק לארבע תקופות:

1. הגנה מירבית
2. הגנה חלקית
3. שלב מתקדם
4. שלב אקטיבי

תקופת הזמן של כל שלב מתבססת על מיקום הקרע, סוג הקרע ואיכות הרקמה.

הפקטורים הקשורים בהצלחת תיקון המניסקוס:

1. האנטומיה של הקרע
2. איכות וצורת התפירה
3. מיקום הקרע -קדמי או אחורי
4. פתולוגיות נוספות – למשל קרעים ברצועות ACL, PCL, MCL וכו'

תקופה 1: הגנה מירבית 1-6 שבועות

שלב א: מיום 1 עד שבוע 5

- קרח, חבישה אלסטית, הרמת רגל
- EMS
- מקבע נעול ביישור (לשיקול המנתח)
- ניוז ללא דריכה בעזרת קביים (לשיקול המנתח)
- טווח תנועה 0-90
- התנועה מוגבלת בין יום 7 ליום 21 כתלות ברקמת הצלקת הנוצרת.
- עליה הדרגתית בכיפוף הברך כתלות בכאבים.
- מוביליזציה של הפיקה
- מוביליזציה של רקמת הצלקת
- הפעלה פאסיבית

תרגול:

- הפעלה איזומטרית של QUAD
- הפעלה איזומטרית של HAMSTRING
- מפרק ירך -אדוקציה ואבדוקציה
- PROPRIOCEPTION EXERCISE

שלב ב: 5-6 שבועות

הליכה בדריכה חלקית ולאחר מכן מלאה ללא צורך בקביים (עם מקבע במידת הצורך)

תרגול:

- הגבלת טווח התנועה לפי הקרע והתפירה (מקסימום 0-100 מעלות)
- התרוממות על בהונות
- מיני סקוואט
- אופני כושר -ללא התנגדות
- חיזוק עם גומיות עבודה בתבנית אלכסונית
- גמישות

תקופה 2: הגנה חלקית שבועות 6-10

קריטריונים להתקדמות לשלב זה

טווח תנועה 0-90, ללא החמרה בכאב או נפיחות, כוח 5/4 QUAD.

מטרות:

- שיפור כוח, ועוצמה
- סיבולת שריר
- טווח תנועה עד מקסימלי
- הכנה לשלב המתקדם

תרגול:

- התמקדות בתרגול גמישות
- מדרגה צידית, (lateral step-up) סטים כ- 30 שניות 5X והתקדמות ל- 60 שניות 5X
- מיני סקוויט
- אימונים איזוקנטיים
- סיבולת (endurance) - שחיה (חתיירה וגב – ללא סנפירים) אופניים, אליפטיקל
- קורדינציה -משטח שיווי משקל וכדו', הליכה, Plyometric exercise

תקופה 3: שלב מתקדם שבועות 11-15

קריטריונים להתקדם לשלב זה

טווח תנועה מלא, ללא כאבים או רגישות, SLR זהה לרגל הנגדית, כוח גפה מנותחת 5/4

מטרות:

- שיפור כוח, סיבולת שריר
- התמקדות באימון ראשוני לפעילות ספורט ספציפית
- הכנה לחזרה לפעילות ללא מגבלות

תרגול:

- המשך התרגולים של תקופה 2
- התקדמות Tubing and Plyometric
- התחלת תוכנית ריצה

תקופה 4: שלב אקטיבי חזרה לפעילות שבוע 15 ואילך

קריטריונים להתקדם לשלב זה

1. טווח תנועה מלא וללא כאבים
2. הליכה ללא כאב או צליעה
3. כוח גפה תחתונה 5/4
4. שיווי משקל ופרופריוספציה מתאימים לגיל
5. ללא בצקות בגפה תחתונה
6. מבחן איזוקינטי (במידה וניתן)