



פרוטוקול שיקום לאחר תפירת שורש המניסקוס

תפירת שורש המניסקוס שונה מתפירה רגילה של המניסקוס כיוון שהחלמת ייצוב השורש קריטית להצלחת הניתוח. לכן השלבים הראשונים בשיקום מתקדמים באיטיות ובהדרגה. יש להקפיד על התקדמות איטית גם אם המטופל מרגיש טוב ונראה שמשתקם מהר.

שלב 1: שבועות 0-2

מטרות:

- הגנה על הניתוח
- הקלת כאבים
- הפחתת נפיחות
- התחלה של הנעה פסיבית של הברך
- יש להתחיל טיפולי פיזיותרפיה 1-3 ימים לאחר הניתוח
- עבודה על גיוס QUAD (שריר הארבעה ראשי)

הנחיות

- ללא דריכה על הרגל המנותחת עם תמיכת קביים
- סד צירים נעול ביישור. ניתן להוריד למקלחת ובתרגילי פיזיותרפיה

תרגולים וטווחי תנועות:

- השגת יישור מלא פסיבי ואקטיבי ככל שניתן
- כיפוף פסיבי עד 30 מעלות
- הפעלת הקרסול (ANKLE PUMPS)
- עבודה על גיוס QUAD עם גירוי חשמלי
- SLR עם סד צירים עד השגת יישור מלא
- הנעת פיקה עצמית לכל הכיוונים

שלב 2: שבועות 2-6

מטרות:

- הגנה על התיקון
- הפחתת כאבים
- הפחתת נפיחות
- התקדמות בהשגת טווחי תנועות
- התקדמות בהשגת גיוס QUAD

הנחיות:

- דריכה של 25% (TOUCH DOWN) עם סד צירים ובתמיכת קביים. הסד משוחרר במצב של 0-90 בעת שינה. ניתן להוריד את הסד במקלחת ובטיפול פיזיותרפיה.

תרגולים וטווחי תנועות:

- השגת יישור מלא אקטיבי כולל נעילה
- עבודה על השגת כיפוף 0-90
- הנעת פיקה עצמית ככל הנדרש
- תרגילי חיזוק:
 - הפעלת הקרסול (ANKLE PUMPS)
 - החלקת העקב כאשר הברך בסד צירים
 - גיוס QUAD עם תרגילי כיוץ אקטיבי (ניתן לשלב עם גירוי חשמלי)
 - תרגול SLR עם סד נעול ביישור עד שה-QUAD מגיע לנעילה
 - אופני כושר עד השגת סיבוב מלא ונוח של הדוושות על פי מגבלות הטווחים המותרים

- LEG PRESS עד מקסימום 25% ממשקל הגוף
- LEG EXTENSION עם הגבלת טווחי תנועות – חזרות רבות במשקלים קלים

קריטריונים למעבר לשלב הבא:
השגת יישור מלא אקטיבי, כיפוף הברך 90 מעלות.

שלב- 3: שבועות 6-12

מטרות:

- השגת טווח תנועה מלא של הברך
- נשיאת משקל מלאה.
- חזרה לתבנית הליכה תקינה

הנחיות:

- מעבר מדריכה של 25% לדריכה מלאה בטווח של שבועיים
- הורדה של הסד - לפי צורך להשתמש בגרב אלסטית או חבישה אלסטית

תרגולים:

- השגה של טווחי תנועה מלאים אקטיבית ופסיבית
- ללא תרגילי סיבוב, ניתורים, ריצה, שינוי כיוון
- תרגול בשרשרת סגורה ופתוחה לפי היכולת
- הליכה על מסילת – הליכה קדימה והליכה לאחור
- תרגילים עם גומיות ומשקולת כבל
- אימוני לב - ריאה לפי היכולת כגון- שחיה (חתירה וגב)/ אופניים
- תרגילי עמידה על רגל אחת לשיפור PROPRIOCEPTION
- החלקה צידית על לוח החלקה – להתחיל בפתיחות קטנות ולהגדיל לפי יכולת
- לשים לב לסימפטומים פטלו - פמורליים
- לאחר 8 שבועות מהניתוח ניתן להתחיל באופן הדרגתי סקוואט על רגל אחת
- להתחיל לשלב אימונים PLYOMETRIC, 10 שבועות לאחר הניתוח. להתחיל עם תרגול על שתי הרגליים ולהתקדם בתרגול על הרגל המנותחת

קריטריונים למעבר לשלב הבא:
טווח תנועות הברך 0-125 מעלות, הליכה תקינה, ללא תפליט בברך

שלב- 4: שבועות 20-12

מטרות:

- טווח תנועות מלא
- הליכה בתבנית הליכה תקינה
- עבודה על פעילות ספורט לפי היכולת

תרגולים:

- עבודה על טווחי תנועה והגעה לטווחים מלאים
- תרגילי חיזוק:
 - המשך בהתאם לשלב 3
 - שילוב תרגול PLYOMETRIC למהירות וכוח
 - תרגילי חיזוק QUAD עם מטרה להגיע להפרש של לא יותר מ 15% מהרגל הבריאה
 - חזרה לפעילות ספורטיבית מלאה כולל שינוי כיוון, סקוואט וריצה 5-6 חודשים מהניתוח