

שיקום הברך אחרי כריתת מניסקוס בשיטת ארתרוסקופיה

ניתוחית

ארתרוסקופיה היא טכניקה ניתוחית המאפשרת למנתח לסלק מניסקוס קרוע או שבירי סחוס מבלי לפתוח את מפרק הברך.

במהלך הארתרוסקופיה חייבת הברך לעבור הרחבה על ידי החדרת נוזל לתוכה וזוהי הסיבה לנפיחות בברך במשך ימים מספר לאחר הניתוח.

בתום הניתוח יישארו רק חתכים קטנים שיתאחו במהרה, בדרך כלל תפר בודד לכל חתך.

החבישה לאחר הארתרוסקופיה כוללת כיסוי החתכים וחבישה אלסטית. ניתן להוריד את החבישה האלסטית למחרת הניתוח. במקלחת יש לכסות את אזור החתכים בכיסוי פלסטי על מנת שלא יירטבו.

יש להתחיל בתרגילים (המופיעים בדפים המצורפים) שמטרתם הפעלה וחיזוק הירך והברך, ביום שלמחרת הניתוח.

התחילו את השיקום עם תכנית מספר 1 במשך 10 ימים. המשיכו עם תכנית מספר 2 למשך 3 שבועות נוספים.

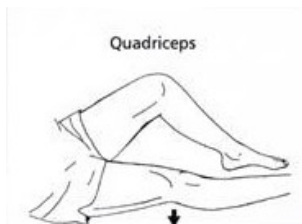
מטרתה של התכנית, שיקום מהיר של השרירים וחזרה מהירה לפעילות מלאה תוך 3-6 שבועות.

בכל מקרה ההמלצה היא לבצע פיזיותרפיה עם פיזיותרפיסט ספורט על מנת להגיע לתוצאה מיטבית ולהימנע מכאבים או פציעות בהמשך



תכנית מספר 1

יש לחזור על התרגילים בתכנית 2-3 פעמים ביום. כל תרגיל לבצע 10-15 פעמים. להמשיך במשך 10 ימים או עד שהנפיחות מתחילה לחלוף. יש לעבור לאחר מכן לתכנית מספר 2.



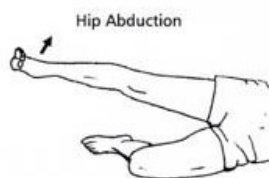
1. שכיבה על הגב כיווץ שרירי הירך (שריר ארבעה הראשים), כאשר כף הרגל ניצבת לרצפה ומשיכת האצבעות בכיוון לברך. כל כיווץ שריר נמשך 10 שניות.



2. שכיבה על הגב כיווץ השריר והרמת הרגל ישרה, משך הרמת הרגל כ- 10 שניות.



3. שכיבה על הגב כרית קטנה בין הברכיים, הצמד ברך לברך תוך מערכת הכרית, הישאר כל במשך 10 שניות.



4. שכב על הצד הלא מנותח, הרם את הרגל המנותחת במשך 10 שניות לגובה של 10-20 ס"מ.

5. תרגיל החל מהיום השביעי לניתוח. שכיבה על הבטן, כפוף את הברך המנותחת תוך סיוע של הרגל השניה.



תכנית מספר 2 – החל מהיום ה- 10 לניתוח

חזור על התכנית 1-2 פעמים ביום. המשך תכנית זו לתקופה של 3 שבועות לפחות. המשקל המקסימלי הרצוי- זהו המשקל אותו אתה יכול להרים במהירות 10 פעמים. נסה להעלות את המשקל בכל שבוע.

1. בשכיבה על הגב, מתחת לברך כרית גבוהה ומשקל על כף הרגל(רצוי להתחיל במשקל 1 ק"ג, שקית חול או כל חומר אחר בתפזורת).
ישר את הברך כמה שיותר תוך כיווץ חזק של שריר הירך (ארבע הראשים) והרם את הירך מהכרית
כ- 10 ס"מ. החזק כף כ- 10 שניות, חזור 20 פעם. מנוחה של 2 דקות כל 10 תרגילים. הגדל את המשקל בהדרגה.
2. שב על קצה של שולחן עם משקולת על כף הרגל.
ישר את הברך והחזק אותה ישרה במשך 10 שניות.
חזור 10-15 פעמים. מנוחה של 5-10 שניות בין כל הרמה של הרגל. הגדל את המשקל בהדרגה.
שים לב : מופיעה נפיחות בברך, חזור לתרגיל מספר 1 תכנית 2.
3. בעמידה תוך אחיזה בכסא. משקולת על העקב והקיסול, כפוף את הברך עד 90 מעלות, החזק כך משך 2 שניות.
חזור כ- 100 פעם. מנוחה 2 דקות אחרי 50 פעם.
המשקל נמוך מזה שבתרגילים 1 ו- 2.
4. שב על קצה השולחן כמו בתרגיל מספר 2.
יישור הברך במהירות 50 פעם. מנוחה של 2 דקות.
המשקל על כף הרגל נמוך מזה שבתרגיל 2.

שים לב : בכל מקרה של הופעת נפיחות, הורד את המשקל בהדרגה או בצע את התרגילים ללא משקולת כלל.



לאחר ניתוח של ארתרוסקופיה של הברך, להלן ההוראות

ניתן להוריד את החבישה האלסטית 24 שעות אחרי הניתוח.

מתחת לחבישה מעל התפרים יש מדבקות. יש להגן עליהן במשך 4 ימים בעת המקלחת על ידי עטיפת הברך בניילון.

לאחר 4 ימים, ניתן להוריד את המדבקות ולשטוף את הברך במים זורמים. החל מהיום החמישי ובמשך 10 ימים בתום המקלחת, יש לחטא את אזור התפרים על ידי פולידין והדבקה של פד סטרילי.

בשבוע הראשון, בזמן ההליכה, רצוי שהברך תהיה חבושה בתחבושת אלסטית.

12-14 ימים אחרי הניתוח – ביקורת והוצאת תפרים במרפאה. יש לקבוע תור בטלפון או בוואצאפ 0503220205.

במקרה של עליית חום לאחר הניתוח או כאבים בלתי מוסברים יש לפנות לד"ר טיין ישירות בטלפון או בוואצאפ 054-310305 או למזכירה בטלפון 0503220205.

בברכת רפואה שלמה,

ד"ר רן טיין

