

פרוטוקול שיקום לאחר תפירת מניסקוס

שם _____ תאריך _____
לשבוע, למשך _____ שבועות צד- ימין / שמאל

הפרוטוקול מתחלק ל-4 שלבים: 1. הגנה מיירבית 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 – למש קרעים ברצועות ACL, PCL, MCL וכדו'

תקופה 1: הגנה מקסימלית 1-6 שבועות

שלב א: מיום 1 עד שבוע 3

- קרח, חבישה אלסטית, הרמת רגל
- EMS
- מקבע נעול ביישור
- טווח תנועה 0-90
- התנועה מוגבלת בין יום 7 ליום 21 כתלות ברקמת הצלקת הנוצרת. עליה הדרגתית בכיפוף הברך כתלות בכאבים (התקדמות 0-30, 0-50, 0-70 ואז 0-90)
- מוביליזציה של הפיקה
- מוביליזצית רקמת הצלקת
- הפעלה פאסיבית

תרגול:

- הפעלה איזומטרית 4 ראשי
- הפעלה איזומטרית של המסטרינגס (במעורבת תפירה של הקרן האחורית- לא להפעיל W6)
- מפרק ירך- אדוקציה ואבדוקציה
- ~~דריכה- לפי יכולת~~ – מקבע נעול ביישור, עם קביים **לא לדרוך בשישה שבועות ראשונים**
- אימון פרופריוצפטיבי **ניתן לשחרר את המקבע לאחר 2-3 שבועות בהתאם ליכולת היישור של הברך וטווח התנועה**



שלב ב: שבועות 4-6

~~הליכה בדריכה מלאה ללא צורך בקביים - מקבע נעול ביישור~~
משבוע ארבע עד שש לא לדרוך

תרגול:

- הגבלת טווח התנועה לפי הקרע והתפירה (מקסימום 0-90)
- התרוממות על בהונות
- מיני סקווט
- אופני כושר- ללא התנגדות
- Surgical Tubing Exercise- Diagonal pattern
- גמישות

תקופה 2: שבועות 6-10 משבוע 6 ניתן להגמל בהדרגה מהמקבע, הקביים, להתחיל לדרוך ולהגיע לטווח מלא

מטרה: שיפור כח, עוצמה, סיבולת שריר, טווח תנועה עד מקסימלי, הכנה לשלב המתקדם.

קריטריונים להתקדמות לתקופה 2:

1. טווח תנועה 0-90
2. ללא החמרה בכאב או הנפיחות
3. כח 4 ראשי מספק

תרגול:

- המשך בתוכנית אימון
- התמקדות בתרגול גמישות
 - מדרגה צידית (lateral step-up), סטים 30 שניות 5X והתקדמות ל-60 שניות 5X
- מיני סקווט
- אימונים איזוקנטים

סיבולת (endurance):

- שחיה, אופניים, אליפטי, ריצה- התחלה

קורדינציה:

- משטח שיווי משקל וכדו
- הליכה

פליומטריק (Plyometric program)

תקופה 3: שלב מתקדם, שבועות 11-15

מטרה:

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



קריטריונים להתקדם לתקופה 3:

1. יכולת הפעלה בטווח תנועת ברך מקסימלית ללא משקל
2. ללא כאבים או רגישות
3. מבחן איזוקנטי מספק
4. מבחן קליני מספק

תרגול:

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

תקופה 4: חזרה לפעילות:

קריטריונים לחזרה:

1. טווח תנועה מלא
2. בדיקה פיזיקלית משביעה רצון
3. מבחן איזוקנטי משביע רצון

