

פרוטוקול שיקום לאחר ניתוח לתיקון האלוקס ואלגוס ו/או אצבע פטיש

יום ראשון לאחר הניתוח

- יש להקפיד על הרמת הרגל מעל גובה הלב, לזמן ארוך ככל שניתן. כלומר – כשאינן ניידות תפקודית – יש לשכב ברגל מורמת
- מותרת דריכה מלאה על הרגל כאשר הרגל נתונה בסנדל יעודי שהעקב מוגבה (כך שלא יופעל עומס על אזור הניתוח אלא על העקב בלבד). יש להיעזר בקביים בשבועות הראשונים. יש לשמר את הרגל בתוך הסנדל בכל שעות היממה.
- צפוי להראות דימום קל על החבישה. הדבר תקין.
- יש ליטול משככי כאבים בצורה קבועה, לפי הנחיות הרופא המנתח, ברגע שמתחילים להרגיש אי נוחות. יש להקפיד לקחת משככי כאב באופן קבוע.
- ניתן להניע את מפרקי הירכיים, ברכיים, קרסוליים ובהונות -אלא אם הן מקובעות במסמר מתכת.
- אין להחליף חבישה עד הביקורת הראשונה במרפאה אלא אם ישנה הנחיה ישירה לכך מהרופא המנתח.

שבוע 1-2 לאחר הניתוח

- יש להקפיד על הרמת הרגל מעל גובה הלב, לזמן ארוך ככל שניתן. כלומר – כשאינן ניידות תפקודית – יש לשכב ברגל מורמת
- מותרת דריכה מלאה על הרגל כאשר הרגל נתונה בסנדל יעודי שהעקב מוגבה (כך שלא יופעל עומס על אזור הניתוח אלא על העקב בלבד). יש להיעזר בקביים בשבועות הראשונים. יש לשמר את הרגל בתוך הסנדל בכל שעות היממה.
- שינה עם הרגל המנותחת מורמת על שתי כריות
- קומפרסים של קרח, 10 דקות כל שעה, על החבישה. אין להוריד את החבישה ויש לשמור אותה יבשה.
- המשך הפעלת מפרקים ובהונות לפי יכולת.
- תרגול של הרמת רגל ישרה.

שבוע 3-6 לאחר הניתוח

- ביקורת רופא מנתח. הורדת חבישה, הוצאת תפרים והחלפת חבישה.
- יש להשתמש במפריד סיליקון יעודי לבהונות 1-2 עד 3 חודשים מהניתוח.
- המשך הליכה בדריכה מלאה עם הסנדל היעודי עד 6 שבועות מהניתוח.
- המשך הרמה של הרגל מעל גובה הלב, כאשר המטופל אינו נייד, ובדגש על סוף היום.
- התחלת תכנית שיקום ותרגול הבהונות – רק לאחר סיום 3 שבועות מהניתוח, ולאחר שצילום רנטגן נבדק על ידי המנתח ונמצא מספק. בעת קיבוע בהונות לתיקון אצבע פטיש, שלב זה יחכה להוצאת הקיבוע.

שבועות 6-12 לאחר הניתוח

- ביקורת רופא מנתח לאחר 6 שבועות מהניתוח. הפסקת שימוש בסד והתחלת שימוש בנעל סגורה יציבה עם קדמת נעל רחבה למשך 6 שבועות נוספים (ניתן להשתמש בנעל ספורט). יבוצע צילום חוזר למעקב אחר החלמה של התיקון.
- המשך שימוש במפריד סיליקון עד סיום שבוע 12 לאחר הניתוח.
- במידה שבוצע תיקון בהונות פטיש – יוצאו מסמרי המתכת השומרים על הקיבוע בעת הביקורת.
- התחלת שיקום והפעלה של הבהונות.
- המשך הפעלה של המפרקים הסמוכים לשמירת טווחי תנועות כוח ויציבות.

3-6 חודשים לאחר הניתוח

- ביקורת נוספת עם צילום כף רגל להדגמת איחוי התיקון.
- הפסקת שימוש במפריד סיליקון בין בהונות 1-2
- התאמת נעליים רחבות יותר
- כתלות בהתקדמות השיקום ניתן לחזור לפעילות ספורטיבית – אימפקט מזערי ← אימפקט נמוך ← אימפקט גבוה.

חזרה לעבודה:

- עבודה משרדית – שבועיים לאחר הניתוח.
- עבודה פיזית הכוללת הליכה מרובה, נהיגה או הרמת משקלים – 6-8 שבועות לאחר הניתוח כתלות בנפיחות ובכאבים.

נהיגה:

- אפשרית לאחר הליכה חופשית ללא סנדל – כלומר לא לפני 6 שבועות מהניתוח.

תרגילים לשיקום כף הרגל (החל משבוע 3-6 לאחר הניתוח וככל שצריך בהמשך)

- הפעלה של הבהון הגדולה כדי לקבל מחדש את טווחי התנועה של הבהון
- הרמת עקבים בישיבה * 20 חזרות. כפות רגלים על הריצפה, ישיבה על כיסא כאשר הברכיים ב 90.
 - הרמת העקבים גבוה ככל שניתן עד כאב – ולהוריד.
 - הרמת בהונות בישיבה * 20 חזרות. כפות רגלים על הריצפה, ישיבה על כיסא כאשר הברכיים ב 90.
 - הרמת הבהונות לכיוון התיקרה בטווח מקסימלי עד כאב – ולהוריד.
 - כיפוף בהונות בישיבה * 20 חזרות. כפות רגלים על משטח מוגבה, הבהונות חורגות החוצה מקו המשטח. ישיבה על כיסא כאשר הברכיים ב 90. כיפוף הבהונות לכיוון הרצפה בטווח מקסימלי עד כאב – ולהחזיר.
 - משיכת בהונות * 20 חזרות. משיכת הבהונות על ידי היד – לכיוון הגוף עד כאב, להחזיק 3 שניות ולשחרר.
 - דחיפת בהונות * 20 חזרות. דחיפת הבהונות בכף היד לכיוון הרצפה עד כאב, להחזיק 3 שניות ולשחרר.

לאחר 6 שבועות מהניתוח, או כאשר מולאו תרגילים 1-5 במלואם ניתן להתקדם בשיקום:

- עמידה על שתי הרגלים, ועליה על קצות אצבעות מול קיר, עד טווח כאב. להחזיק 3 שנות – ולהוריד.
- עמידה על הרגל המנותחת, ועליה על קצות אצבעות מול קיר, עד טווח כאב. להחזיק 3 שנות – ולהוריד.
- המשך תרגילים 3-5 בצורה רוטינית
- תרגילי כוח לחיזוק שרירים סביב הקרסול -כפיפה גבית (פלקס) וכפיפה כפית (פוינט) של הקרסול ללא התנגדות ובהמשך עם התנגדות עולה לחיזוק שרירים .
- שיפור ההליכה והחזרה של תבנית פיזור לחצים אחידה וזהה בשתי הרגלים.

בנוסף יש לתרגל חיזוק שרירי ליבה ותרגולי פרופריוספציה להחזרה לפעילות מלאה ותפקוד יומי מלא

***** אם המטופל לא מתקדם יש ליצור עמי קשר *****