

פרוטוקול שיקום לאחר שחזור רצועה צולבת קדמית - ACL

יום 1-2 לאחר ניתוח:

שימוש בתומך ברך עם צירים עד 6 שבועות לאחר הניתוח לפי הצורך ובתיאום איתי.

- דריכה לפי כאב בנשיאת משקל מלאה אלא אם בוצעה תפירת מניסקוס
- PASSIVE ROM ככל הניתן
- דגש על אקסטנציה של הברך. יש להקפיד על שמירת ישור מלא של הברך לתקופות של 30 דקות, לפחות 3 פעמים ביום. ישור מלא פרושו נעילה של הברך בישור. ניתן להעזר במקבע ברך עם צירים הנעולים בישור מלא או הנחת העקב על משטח קשיח מעט מוגבה.
- הנעת הפיקה עם החבישה ובלעדיה. יש ללמד את המטופל לעשות זאת באופן עצמאי.
- CPM – לפי הוראה מיוחדת. במידה שניתנה – המטופל ישן עם המכשיר ומתרגל איתו לפחות 8 שעות ביום.
- עבודה על הרמת רגל ישרה – STATIC QUAD.
- גירוי חשמלי לשריר ולהפחתת כאב.
- החלפת חבישה בטכניקה סטרילית בקופת החולים. יש לשמור על חבישה מרופדת בעזרת פדים, וולבנד וחבישה אלסטית.

יום 3-13 לאחר הניתוח:

המטופל יגיע להוצאת תפרים 10-14 ימים לאחר הניתוח במרפאה.

קביים – אם משתמש – להפסיק לאחר 7-10 ימים ותרגול הליכה רגילה.

- במידה שהיה שימוש ב CPM והושג טווח של 125 מע' כיפוף, ניתן להפסיק.
- מוביליזציה של הפיקה – סופרו – אינפריורית.
- התחלת חיזוק QUAD ב CLOSE KINETIC CHAIN
- רכיבה על אופני כושר.
- תרגול QUAD עם דגש על VMO
- תרגול SQUAT חלקי קונצנטרי ו אקסצנטרי אך לא ביחד!
- HAMSTRINGS CURL ללא משקל – שיפור טווח.
- תליה בשכיבה על הבטן עם משקל על הקרסול – לישור וחיזוק.
- שכיבה על הבטן עם מגבת מגולגלת פרוקסימלית לברך – לישור.
- המשך שימוש בגרוי חשמלי אם צריך.

שבועות 2-4 לאחר הניתוח:

- המשך תרגולים קודמים – ניתן בהדרגה להוסיף התנגדות (לתרגול SLR, המסטרינגס).
- המשך תרגול SQUAT חלקי (eccentric or concentric phase).
- עבודה על STEP UPS עם הגבהה של המדרגה בכל פעם.
- עבודה על הרמת שוקיים (עלייה על קצות האצבעות) במתקן מוגן (מקבילים, סולם, כלוב משקולות).
- תרגול LEG PRESS חד צדדי ודו צדדי – עליה הדרגתית במשקל. התחל ב5 חזרות 3* סטים והמשך ב10 חזרות 3* סטים.
- עבודה על ישור תפקודי של הברך עם טרהבאנד. (גומיות).
- ניתן לזרוק לסל על מגרש כדורסל.
- חזרה לעבודה משרדית עם ההגבלות הבאות: ללא עמידה ממושכת. ללא ריצה, ללא דילוג, ללא סקווט, כריעה על הברך, כפיפה, זחילה, הגבלה בשימוש במדרגות.

שבוע 5-12 לאחר הניתוח:

- נא לבצע מבחן LEG PRESS חד צדדי 8 שבועות לאחר הניתוח: 10 לחיצות מקסימום עם הרגל המנותחת והלא מנותחת. אם הכוח ברגל המנותחת שווה ללפחות 70% ברגל הלא מנותחת – ניתן להתקדם לעבודה תפקודית כגון: ריצה קלה, תרגולים טכניים, ריצות על הצד והתקדמות לריצה וקפיצה.
- המשך התקדמות בתרגילים כפי שצויין לעיל.
- התחלה של עבודה על CALF RAISE וSQUAT באיזור מוגן עם הגדלה הדרגתית בטווחים.
- התקדמות בעבודה טכנית לספורטאי, ותרגול מצבי עבודה לעובד (עמידות, מצבים בהם נתקל בעבודה וכדומה).

זהירות!

1. אין לבצע מכרע קדמי (LUNGS) או SQUAT מעבר ל 90 מע' עד 3 חודשים לאחר הניתוח.
2. אין לבצע ריצות עצימות, קפיצות עבודה פליאומטרית עצימה עד 4 חודשים מהניתוח.

סיום השיקום:

מבחן קפיצה על רגל אחת: The single leg hop test summary, מבוצע לראשונה 12 שבועות לאחר הניתוח, וניתן לחזור עד השגת תוצאה תקינה.

הנחיות למבחן:

- מדוד גובה המטופל בסנטימטרים.
- בצע 3 קפיצות על הרגל הלא מנותחת לשיא המרחק. מדוד את המרחק, ובחר את הקפיצה הרחוקה ביותר.
- בצע 3 קפיצות על הרגל המנותחת לשיא המרחק. מדוד את המרחק, ובחר את הקפיצה הרחוקה ביותר.
- יש לחלק את מרחק הקפיצה הרחוקה ביותר, בכל אחת מהרגליים. בגובה המטופל.

- התוצאה – בשתי הרגלים – צריכה להיות סביב 90% טרם השחרור.
טרם סיום השיקום יש לוודא כי המטופל יכול לרוץ ריצה קלה ללא הגבלה, לעלות ולרדת במדרגות באופן חופשי, ויכול לכווץ ברכו, לשבת ישיבה כפופה ולבצע SQUAT ללא בעיה.

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