

## פרוטוקול שיקום לאחר שחזור מייצבי הפיקה – MPFL

- הברך נתונה בתומך ברך עם צירים הנעול בישור למשך 6 שבועות מהניתוח

### יום ראשון שלאחר הניתוח

דריכה בנגיעה, כאשר הברך נתונה בתומך ברך עם צירים שנעול בישור.  
קומפרסים קרים על הברך.  
עבודה עם CPM לפי יכולת המנותח.

### שבוע ראשון שלאחר הניתוח

התקדמות לנשיאת משקל מלאה עם תומך ברך הנעול בישור. לתפקוד יומיומי בלבד.  
שחרור הנעילה לתרגול כיפוף אקטיבי ואקטיבי בסיוע – לשיפור טווחי התנועה.  
כיפוף הברך על ידי החלקת העקב, כיפוף הברך בישיבה ובשכיבה על הבטן. יש לשחרר את נעילת התומך לתרגילים אלה.

### שבוע שני שלאחר הניתוח

הרמת רגל ישרה ללא משקולת ובהמשך עם משקולת של 1-0.5 ק"ג  
התחלת תרגילי אופני כושר עם תומך לשיפור טווחים  
המשך התקדמות לדריכה מלאה תוך שימוש בתומך הברך.

### שבוע 4 לאחר הניתוח

הרמת רגל ישרה – תרגול עצמי של 100 חזרות ליום  
שיפור טווחים עד לפחות 120 מע' כיפוף  
המשך תרגילים קודמים – אופני כושר, חיזוק שרירים.

### שבוע 6 לאחר הניתוח

הפסקת שימוש בתומך הברך בנעילה – לפי כוח QUADRICEPS  
ניתן להשתמש בתומך פיקה רך.  
תרגילי מדרגות – מדרגה נמוכה (ספר טלפונים)  
תרגילי טווחים וחיזוק במים.

### שבוע 8 לאחר הניתוח

תרגול ניתורים מהמקום, סטפר מדרגות, הליכה על הליכון  
צריך להגיע לטווח תנועה תקין.  
תרגולים איזוטוניים – LEG PRESS, TOE PRESS, LEG CURL

### 3 חודשים לאחר ניתוח

התחלה של התקדמות לריצה קלה.

### 5-4 חודשים לאחר הניתוח

חזרה לתרגילי שינוי כיוון, תרגילים ידועיים לענף הספורט.  
ניתן לחזור לפעילות מלאה לפי אישור הרופא המנתח.

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