

פרוטוקול שיקום לאחר תיקון רצועות צידייות – PCL/LCL/MCL

פגיעה ברצועות הצידייות לרוב אינה פגיעה מבודדת ומערבת בתוכה פגיעה באחת הרצועות הצולבות (או יותר). לכן יש לשלב את פרוטוקול השיקום יחד עם פרוטוקול השיקום המתאים. עיקר ההבדל הוא ההגבלות הנוקשות ב-6 שבועות הראשונים. לאחר מכן ניתן לרוב להתקדם רק לפי פרוטוקול טיפול המתאים.

עקרונות

מיד לאחר הניתוח הברך תקובע בסד צירים שניתן לנעול ביישור. הקיבוע יהיה לתקופה של 4-6 שבועות לפי החלטת המנתח. אין לשאת משקל על הרגל למשך 6 שבועות.

ניתן להתחיל תרגילי כיפוף בטווחים של 0-90 מע', לאחר כ-3/4 שבועות כתלות בכאבי המטופל. יש להקפיד על השגת ישור מלא כולל נעילה מוקדם ככל שניתן.

תרגילי חיזוק התחלתיים מתחילים בשבוע 4:

הרמת רגל ישרה (SLR)

גרוי חשמלי ל חיזוק QUAD.

כיפוף וישור הברך כנגד התנגדות עדינה - לא לחרוג מ-90 מע' כיפוף.

לאחר 6 שבועות ניתן להתחיל חזרה לדריכה מלאה במגבלת כאב.

בשלב זה יש להוריד את התומך ולהתקדם בטווחי התנועות של הברך.

המשך שיקום מלא לפי פרוטוקול שחזור רצועה צולבת. אם אין פגיעה ברצועה הצולבת, ניתן בשלב זה להתקדם לרכיבת אופניים כושר, תרגילי חיזוק בשרשרת תנועה סגורה ללא משקל או התנגדות והתקדמות תוך הוספת התנגדות.

חזרה לריצה על משטח ישר (או הליכון) לאחר כ-4 חודשים.

חזרה לפעילות מלאה לפחות 6 חודשים לאחר הניתוח ובתנאי שכח הרגל המנותחת מגיע ל-90% מכוח הרגל הבריאה.

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