

## תכנית הכנת הברך לניתוח שחזור רצועות

### מבוא

המטרה של ניתוח לשחזור רצועה צולבת הנה להחזיר את המנותח לרמת הפעילות לה הוא רגיל, להחזירו לתפקוד תקין ולפעילות ספורטיבית חופשית לפי רצונו. השיקום מניתוח זה אורך כ 6-9 חודשים. על מנת לשפר את מצב הברך טרם הניתוח, רצוי להגיע במצב שרירי טוב, שרירים חזקים ומאוזנים וטווחי תנועה מלאים. לשם כך, יש לבצע את התרגילים המתוארים כאן, החל מהיום בו הוחלט על הניתוח ועד ליום הניתוח. הוראות התרגול נכתבו בלשון זכר אך הדבר נכון לזכר ונקבה כאחד. עם המנותחות הסליחה. כל התרגילים נכתבו על רגל מסוימת - הרגל המנותחת. יש לבצע התרגילים בשתי הרגליים – לעידוד הסימטריה וגירוי עבודה ברגל המטופל.

### בשכיבה על הגב – רגליים בפישוק - ברך ימין כפופה, כף רגל ימין על המיטה וברך שמאל ישרה.

1. דרגת קושי ראשונה: אצבעות כף הרגל מופנות לכיוון פנים (FLEX), כיווץ חזק (ולא דחיפה של הפרק) של ברך שמאל, הצמדתה למזרן והרמת העקב בלבד באוויר (10X).
2. דרגת קושי עולה: להוסיף הרמה של כל רגל שמאל בברך ישרה באוויר, עד גובה ברך ימין (10X)
3. במידה שיש כאבי גב בזמן ביצוע התרגיל: יש להניח מגבת מגולגלת מתחת לברך העובדת וליישר תוך גדי שמורה של הברך על המגבת.
4. עבודה על אלכסונים:
  - א. הרגל העובדת ישרה, ירך נלקחת פנימה (לכיוון הרגל השנייה הכפופה) ומהמנח הזה הרמה של כל רגל שמאל, בברך ישרה באוויר, עד גובה ברך ימין (10X).
  - ב. הרגל העובדת ישרה, ירך נלקחת הצידה (רחוק מהרגל השנייה הכפופה) ומהמנח הזה הרמה של כל רגל שמאל, בברך ישרה באוויר, (10X).

### בשכיבה על צד ימין – ברך ימין (תחתונה) כפופה, וברך שמאל ישרה

1. ירך - בהמשך לאגן – אצבעות כף רגל שמאל (העליונה) מופנות לכיוון הפנים (FELX) ובברך ישרה (לא בדחיסה) הרחקה של הרגל כלפי התקרה (10X).
2. ירך ב 450, כיפוף (לכיוון הבטן): אצבעות כף רגל שמאל (העליונה) מופנות לכיוון הפנים (FELX) ובברך ישרה (לא בדחיסה) הרחקה של הרגל כלפי התקרה (10X).
3. ירך ב 900 כיפוף (לכיוון הבטן): אצבעות כף רגל שמאל (העליונה) מופנות לכיוון הפנים (FELX) ובברך ישרה (לא בדחיסה) הרחקה של הרגל כלפי התקרה (10X).

**בשכיבה על הבטן ( אם יש צורך: מגבת/כרית מתחת לבטן התחתונה)**

1. שתי הברכיים כפופות – כפות רגלים פונות אל התקרה: ישבן מתכווץ, ורגל שמאל עולה מעלה בברך כפופה. לאחר מכן רגל ימין (10X).
  2. ברך ימין כפופה, ברך שמאל ישרה: ישבן מתכווץ ורגל שמאל עולה מעלה בברך ישרה. לאחר מכן ברך ימין (10X).
- \* תרגילים אלה יש לבצע רגל – רגל, לסירוגין

**במידה שמופיע כאב חד/חדש במהלך תרגיל ו/או כאב המופיע לאחר התרגול ואינו חולף כעבור 5-10 דקות, יש להפסיק את התרגול ולהתייעץ עם הרופא/הפיזיותרפיסט המטפל.**