

שיקום לאחר ניתוח תיקון קרע במניסקוס

MENISCUS REPAIR

לפניך מידע על תהליך השיקום. אנא הקפד על ההנחיות ועל המגבלות בכל שלב. ודא ביקורת במרפאה לפני המעבר לשלב שיקומי הבא.

מטרות השיקום: שמירה על תקינות התיקון.

שמירה על תקינות הסחוס בברך.

חזרה הדרגתית לפעילות מלאה.

שימוש קבוע במגן ברך – POST OP SPLINT. יש להחזיק את הברך ביישור מלא.

הליכה עם דריכה מלאה רק המגן.

תרגול תנועה בברך בין 0-90 מעלות - ללא נשיאת משקל!

אין לעבור את ה-90 מעלות כפיפה למשך 6 שבועות לאחר הניתוח.

תרגול איזומטרי של קוודריצפס והמסטרינגס – ברך ביישור בלבד.

תרגול שרירי קרסול ופרק ירך.

מותר לשחרר את המגן ברך במיטה.

בזמן מקלחת(ללא מגן) יש לשמור את הברך ביישור מלא.

4-6 שבועות לאחר הניתוח

תרגול לשיפור טווח תנועה בצורה הדרגתית !!!

THREADMILL – הליכה בלבד.

אופניי כושר – הגדלת הקושי בצורה הדרגתית.

חיזוק שרירים ותרגול פרופריוצפטיבי.

1.5 – 3 חודשים לאחר הניתוח

התחלת ריצה.

המשך חיזוק שרירים ותרגול פרופריוצפטיבי.

איסור לביצוע DEEP SQUAT קפיצות עד ל 6 חודשים.

3-6 חודשים