

פרוטוקול שיקום לאחר ארתרוסקופיה OLT

הנחיות כלליות

1. המנע/י מכאב חזק, אי נוחות היא דבר מקובל.
2. יש להקפיד על הוראות דריכה (אי דריכה, דריכה חלקית וכיו"ב) כפי שניתנו ע"י הרופא.
3. יש לצפות לאי נוחות בעת הדריכה והחזרה לפעילות גופנית.
4. קיימת שונות רבה, בסוגי הנגעים בסחוס, והטיפול הניתוחי. הפרוטוקול הוא כללי, ומשמש להנחיה בלבד. פעמים רבות, נשנה את אופי השיקום ולוחות הזמנים לפי צרכי המטופל הספציפי והנסיבות.

Notes	Goals of the phase	Rehabilitation Guidelines
שלב א': מניתוח עד 4 שבועות		
<ul style="list-style-type: none"> • הליכה ללא נשיאת משקל בתמיכת קביים / הליכון • הסרת תפרים - כשבועיים לאחר ניתוח 	<ul style="list-style-type: none"> • rest and recovery from surgery • control swelling and pain • increase ADL 	<ul style="list-style-type: none"> • education: surgery, healing time, anatomy, rehab phases • encourage ADL • rest and elevation to control swelling • control pain • hip and knee AROM <ul style="list-style-type: none"> ▪ ANKLE AROM ▪ פלנטרפלקציה, דורסיפלקציה ▪ אינברסיה/אברסיה ST joint ▪ תרגיל א-ב, מספרים
שלב ב': שבוע 4 - 6		
<ul style="list-style-type: none"> • תחילת דריכה WBAT 	<ul style="list-style-type: none"> • שיחזור תבנית הליכה תקינה • תרגילי חיזוק שרירים 	<ul style="list-style-type: none"> • stationary bicycle • core exercises • ankle - ROM active and passive + strength • hip: AROM - strength • knee: AROM - strength
שלב ג': שבוע 7 - 12		
	<ul style="list-style-type: none"> • Restoration of normal gait mechanics • Full ROM (range of motion) • Full strength and endurance • Good proprioception 	<ul style="list-style-type: none"> • AROM (active range of motion) and PROM (passive) in all directions: • Gait retraining • Manual mobilization if required • Progress to WB exercises • Single heel rises • Proprioception retraining • Dynamic training: hopping skipping running • Progress to plyometrics

שלב ד' 3: חודשים והילך		
	Full activity as tolerated	<ul style="list-style-type: none"> • CKC exercises (stand on involved leg and perform hip flex/ext/abd/add with uninvolved LE) • Stairmaster • אליפטיקל • antigravity treadmill • Agility exercises • Continue gait training • Sport and Job – specific training

בברכת החלמה מהירה,
ד"ר טננבאום שי