

הנחיות שיקום לאחר תפירת גיד אכילס

הנחיות כלליות

1. המנע מכאב חזק, אי נוחות היא דבר מקובל. במידה והכאב נמשך מעל 3 ימים יש לתת למטופל מנוחה עד להפחתה בכאב. במידה ואין שיפור בכאבים יש להפנותו לבידיקת רופא.
2. המנע ממתחויות פסיביות לדורסיפלקציה ופלנטרפלקציה 8 שבועות לאחר ניתוח.
3. נשיאת משקל מעודדת ריפוי ללא עליה בשיעור קרעים חוזרים בתנאי שמבוצע ללא מתיחה ל DF ולכן חשיבותו הרבה של הקיבוע.
4. תרגילי CKC יכולים להיות לא נוחים ומעייפים אך לא אמורים לגרום כאב או נפיחות. במידה וכן יש לפחית את העומס.
5. הסכנה לקרע חוזר גבוה בעיקר ב 6 שבועות עד 4 חודשים לאחר ניתוח ולכן חשיבות ההגנה על הרגל בתקופה זו.
6. אין לצפות מספורטאי לחזור לפעילות מוקדם מ 6 חודשים לאחר ניתוח ובמקרים רבים דרושים 9-12 חודשים.
7. קיימת שונות רבה, בין מטופלים. הפרוטוקול הוא כללי, ומשמש להנחיה בלבד. פעמים רבות, נשנה את אופי השיקום ולוחות הזמנים לפי צרכי המטופל הספציפי והנסיבות.

שבוע 1-3	שבוע 3-6	שבוע 6-8	שבוע 8-12	חודשים 3-4	חודשים 4-5	חודשים 5-6	חודשים 6-9
קבוע בגבס . ללא דריכה , הליכה עם קביים	קבוע במגף או גבס הליכה. שימוש בטריזים והסרה הדרגתית מדי שבוע	הגעה לרגל פלנטיגרדית (ללא טריזים) בשבוע 6 ± גמילה מקביים	גמילה מ boot	שיפור צורת הליכה.	החזרה להליכה ושיווי משקל תקינים. עבודה על סיבולת	תרגילי זריזות	עבודת כח כח מתפרץ , זריזות סיבולת Endurance
רגל מורמת	רגל מורמת	גרב אלסטית	גרב אלסטית	גרב אלסטית	גרב לפי הצורך	גרב לפי הצורך	
הזאת אצבעות	הזאת אצבעות . מותרת מעט תנועה אקטיבית של הקרסול בתוך המגף	הפעלה אקטיבית ו assisted active של הקרסול . להגיע לעמדה ניטרלית.	החזרת טווח דורסיפלקציה. מותרות מתיחות פסיביות לפי עדינות לפי הצורך	שפור דורסיפלקציה , מותרות מתיחות פסיביות לפי הצורך	החזרה לטווח תנועה מלא , ללא הגבלת מתיחות.	טווח מלא	
הוצאת תפרים בביקורת לאחר 2-3 שבועות	הדרכה להליכה עם מגף תוך שימוש בקביים/ הליכון	להתחיל תרגילים קלים עם גומייה OKC והתנגדות לפלנטרפלקציה	CKC עם התנגדות . הרמות double heel	הרמות עקבים שתי רגליים הגברת קצב הליכה	single Heel rise לאונגים תרגילים אקסטרם	העלאת עומסים ב CKC ספורט ללא מגע	עבודה מותאמת לספורט ספציפי
		הליכה במים בגובה החזה . אופני כושר , שחייה.	הליכה במים , שחייה, אופנים בהתנגדות גוברת, יציבות.	ריצה במים או zero gravity	ריצה על הליכון ומעבר להליכה וריצה בחוץ.	שיפור ריצה	חזרה לפעילות מלאה.

בברכת בריאות שלמה והחלמה מהירה,
ד"ר שי טננבאום