

שיקום לאחר ארתרוסקופיה לטיפול בתסמונת צביטה / אוסטריגונום

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 הפתולוגיה 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 בדריכה לפי מידת כאב • בתמיכת קביים / הליכון לפי צורך • 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 pain & swelling • hip and knee AROM <ul style="list-style-type: none"> ▪ ANKLE AROM ▪ ST joint אינברסיה/אברסיה ▪ תרגיל א-ב, מספרים
שלב ב': שבוע 4 - 6		
	<ul style="list-style-type: none"> • שיחזור תבנית הליכה תקינה • תרגילי חיזוק שרירים 	<ul style="list-style-type: none"> • stationary bicycle • ankle - ROM active and passive + strength • Hip and 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 • treadmill • Agility exercises • Sport and Job – specific training

בברכת בריאות שלמה והחלמה מהירה,

ד"ר טננבאום שי