

**פרוטוקול שיקום לאחר ניתוח שבר קרסול**

**הנחיות כלליות**

1. המנע/י מכאב חזק, אי נוחות היא דבר מקובל.
2. יש להקפיד על הוראות דריכה (ללא דריכה, חלקית, מלאה) כפי שניתנו ע"י הרופא.
3. אין לצפות מספורטאי לחזור לפעילות מלאה מוקדם מ 5-6 חודשים לאחר ניתוח ובמקרים רבים דרוש זמן ארוך יותר (תלוי אופי הפעילות)
4. יש לצפות לאי נוחות בעת הדריכה והחזרה לפעילות גופנית.
5. קיימת שונות רבה, בסוגי השברים, והטיפול הניתוחי. הפרוטוקול הוא כללי, ומשמש להנחיה בלבד. פעמים רבות, נשנה את אופי השיקום ולוחות הזמנים לפי צרכי המטופל והמקרה הספציפי.

Notes	Goals of the phase	Rehabilitation Guidelines
<b>שלב א': מניתוח עד 2-3 שבועות</b>		
<p>NWB סד גבס</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הדרכה: הליכה ללא נשיאת משקל בתמיכת קביים / הליכון</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rest and recovery from surgery</li> <li>• control swelling and pain</li> <li>• increase ADL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• education: surgery, healing time, anatomy, rehab phases</li> <li>• encourage ADL</li> <li>• rest and elevation to control swelling</li> <li>• control pain</li> <li>• hip and knee AROM</li> </ul>
<b>שלב ב': שבוע 3 - 6</b>		
<p>ביקורת ראשונה לאחר ניתוח:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. הסרת סד גבס</li> <li>2. הוצאת תפרים</li> <li>3. המרה למגף גבס / boot</li> <li>4. הנחייה WBA / NWB</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• allow healing while maintaining upper body, core, hip and knee strength and ROM</li> </ul> <p>במידה וניתנה הוראה ע"י מנתח: התחלת הפעלה אקטיבית של קרסול וכף רגל לשחזור טווחי תנועה</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• גפה מורמת - הפחתת כאב ונפיחות.</li> <li>• במידה ו walking boot ניתן להתחיל הפעלה: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ANKLE AROM</li> <li>○ פלנטרפלקציה, דורסיפלקציה</li> <li>○ ST joint</li> <li>○ אינברסיה/אברסיה</li> <li>○ תרגיל א-ב, מספרים</li> </ul> </li> <li>• במידה וגבס: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ הנעת בהונות</li> </ul> </li> <li>• stationary bicycle with boot</li> <li>• core exercises</li> <li>• hip: AROM - strength</li> <li>• knee: AROM - strength</li> </ul>

שלב ג': שבוע 7 - 12		
<p><b>במידה ועד כה בגבס:</b></p> <p>1. מעבר להליכה בדריכה עם boot למשך 2-3 שבועות</p> <p>2. התחלת תרגילי טווח תנועה כמפורט לעיל</p> <p><b>במידה ועד כה boot:</b></p> <p>1. גמילה הדרגתית מ boot תוך 2-3 שבועות</p> <p>2. המשך הנעה וחיזוק לפי הנחיות כמפורט</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gradual progression to full weight bearing per physician instruction</li> <li>Restoration of normal gait mechanics</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PROM into restricted ranges</li> <li>Retrograde massage for edema</li> <li>Continue DF stretches</li> <li>Theraband DF/PF/inv/ev in open chain</li> <li>Seated heel raise and BAPS</li> <li>Manual resistance in open chain for DF/PF/inv/ev and multiplanar motion</li> </ul> <p><b>When FWB</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Standing BAPS 2 leg</li> <li>Standing heel raise</li> <li>Minisquat</li> <li>One leg balance on floor</li> <li>stationary bicycle</li> <li>running in pool</li> <li>core exercises – progress to standing exercises</li> </ul>
שלב ד': 3 חודשים והילך		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>שיחזור טווחי תנועה בכל המישורים</li> <li>תרגילי חיזוק שרירים וסיבולת</li> <li>עבודה על תנועות פונקציונאליות לצדדים ותנועה סיבובית</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CKC exercises</li> <li>Stairmaster</li> <li>אליפטיקל</li> <li>antigravity treadmill</li> <li>Agility exercises</li> <li>Continue gait training</li> <li>plyometrics</li> <li>Sport and Job – specific training</li> </ul>

בברכת בריאות שלמה והחלמה מהירה,  
ד"ר טננבאום שי