

פרוטוקול שיקום לאחר שחזור רצועות קרסול

**הנחיות כלליות**

1. המנע/י 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 לבדיקת רופא.
2. המנע ממתחויות פסיביות לאינברסיה כ 10 שבועות לאחר ניתוח.
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 החזרה לפעילות גופנית בעיקר באזור אנטרולטרלי של הקרסול. ניתן ליטול תרופות אנטי דלקתיות רגילות (NSAIDS)
5. קיימת שונות רבה, בין מטופלים וסוגי הטיפול 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>ניתוח עד 2-3 שבועות</b>		
הוצאת תפרים שבוע 2-3 והמרה למגף		NWB גבס
	<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>שבוע 3 - 6</b>		
WB in boot 24/7	allow healing while maintaining upper body, core, hip and knee strength and ROM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elevation to control swelling</li> <li>• NO ANKLE ROM</li> <li>• toe flexion/extension</li> <li>• stationary bicycle with boot</li> <li>• core exercises</li> <li>• hip: AROM - strength: clam, sidelif, glut max, SLR</li> <li>• knee: AROM - strength: SLR, theraband press or leg machine</li> </ul>

<b>שבוע 7 - 10</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>No inversion or eversion range of motion to protect the repair</li> <li>Progressive and graduated return to WB w/o boot</li> </ul>	<p>גמילה מ Boot ומעבר ל ankle brace</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stationary bicycle</li> <li>Active and Active Assistive ankle ROM for PF/DF.</li> <li>core exercises – progress to standing exercises</li> <li>hip and knee strength exercises</li> </ul>
<b>שבוע 11-12</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ankle brace to protect repair outside of therapy appointments</li> <li>No jumping, hopping or sports</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Full active range of motion in weight bearing and non-weightbearing positions</li> <li>peroneal strength in neutral and plantarflexed positions</li> <li>Normal gait mechanics</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>in regular shoe</li> <li>AROM in WB</li> <li>manual mobilization as required</li> <li>muscle stimulation - invertors/evertors</li> <li>gait training</li> <li>cont. strengthening core, hips and knees</li> <li>proprioceptive training : single leg stance on even surface</li> </ul>
<b>שבוע 13 - 16</b>		
<p>פעילות גופנית רק בווקטור ישר!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>good single leg balance</li> <li>near full strength lower extremity</li> </ul>	<p>proprioceptive training</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>double leg stance on wobble board / בוסו</li> <li>strength - toe raises, lunges, squats</li> <li>hopping, skipping, running at 14+ weeks</li> </ul>
<b>שבוע + 16</b>		
<p>cutting עם שינויי כיוון מהירים לאחר 5-6 ח' מהניתוח</p>	<p>full functional return to work +/- or activity</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>continue to build endurance</li> <li>work specific or activity specific training</li> <li>start plyometric training at 5-6m</li> </ul>