

פרוטוקול שיקומי לאחר שחזור רצועה צולבת קדמית.

שלב 1. (מיום הניתוח עד שבועיים).

מטרות:

- א'. להשיג יישור מלא של הברך
- ב'. לפחות 90 מעלות כיפוף.
- ג' כח טוב של שריר 4 ראשי.
- ד' להשתדל לחזור לתבנית הליכה תקינה.

תרגילים:

- * מוביליזצית פיקה – גלישה למעלה ולמטה.
- * חיזוק שריר 4 ראשי על ידי הרמת גפה במישור ניטרל. להשתדל להגיע להרמה נקייה ללא EXTENSION LAG.

* HAMSTRINGS CURLS : כיפופי ברך בשכיבה ועמידה.

- * אבדוקציה ואדוקציה של פרק הירך.
- * יישור פסיבי של הברך.

- * תרגילי יישור בשכיבה על הבטן , שוקיים מעבר לקצה המיטה, לתת לברכיים להתיישר תחת משקלן.

* שכיבה עם כרית מתחת לעקב.

* כיפופי ברך אקטיביים, פסיביים, ואקטיביים בעזרת פיזיותרפיסט.

* SITTING SLIDES (יישור של הברך ממצב

כיפוף בישיבה בעזרת רגל שניה).

QUAD REEDUCATION BY TENS*

* במידה והפצינט לא מצליח להשיג יישור מלא, לשקול שינה עם KNEE IMMOBILIZER.



שלב 2. (שבועיים עד 4 שבועות)

מטרות:

- א'. טווחי תנועות 0-120
- ב'. הליכה בדריכה מלאה ללא קביים
- ג' הליכה ללא צליעה.
- * דגש על תרגילי יישור. להשיג 120 מעלות יישור.

* תרגילי HS CURLS I SLR עם משקולת.

* אופניים : להתחיל בהתנגדות דבשות נמוכה, להגביר בהתאם להתקדמות של טווחי תנועה



והזקק השרירים.
 *Stool scoots ("ריצה" על כיסא משרד עם גלגלים) לצורך חיזוק שרירי HS
 *גמילה מקביים.
 *תרגילי יציבה בעזרת (BAPS BOARD BIOMECHANICAL ANKLE PLATFORM SYSTEM)
 *דחיפת משקולת עם שתי רגליים (להתחיל עם משקל נמוך, חזרות תדירות).
 *ישיבה "בגלישה על הקיר" עד 45 מעלות.
 *תרגילי מדרגה (עליות על מדרגה עם הרגל המנותחת).
 *חיזוק שרירי ירך אחורית וקדמית בעזרת מכשיר חדר כושר בשכיבה על הבטן וישיבה עם משקל נמוך בהתחלה.
 *יישור ברך 60 עד 90 מעלות כשידו של פיזיותרפיסט מהווה התנגדות



שלב 2. שבוע 4-6

מטרות:

טווח תנועות מלא בשבוע 6
 *להתחיל תרגילים על מכונת STAIRMASTER/ STEPPER.
 *שחיה\ הידרותרפיה



שלב 2. שבוע 8-10

*להתקדם עם התרגילים משלבים הקודמים הן מבחינת סיבולת, הן מבחינת כוח.
 *להתחיל ריצה קלה במישור.
 *תרגילים 4 ראשי איזוקינטיים.
 *תרגילים על SLIDE BOARD



שלב 3. שבוע 12-16

*תרגילי יישור בעזרת משכירי כושר עם משקל נמוך, חזרות רבות.
*תרגילי יציבה צדית תחת השגחת פיזיותרפיסט.
*להתקדם עם תרגילים איזוקינטיים לחיזוק 4 ראשי.

שלב 4. שבוע 16-18

*להתחיל קפיצות עם חבל ומיני טרמפולינה במידה ואין כבר תפליט, תנועות ברך מלאות, ברך יציבה, כוח מרבי של שריר 4 ראשי הגיע ל65%.
*להמשיך ריצות קלות במישור.

שלב 5. חודשים 5-6

*תרגילי סיבולת.
*קפיצות על שתי רגליים עם שינוי כיוון, תרגילי שמניה. קפיצות על רגל אחת.

שלב 6. חצי שנה

*לחזור לפעילות ספורטיבית במידה וטווחי תנועה יותר מ130 מעלות, כוח HS יותר מ90%, כוח QUAD יותר מ85%, סיבולת משביע רצון.



דרי' שריפוב אייבוק