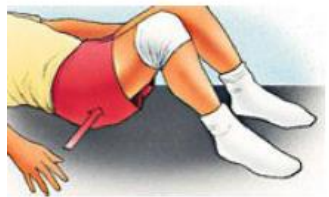


## תרגול עצמי לאחר ניתוח ארתרוסקופיה של הברך

- לאחר הניתוח יש לתרגל את הברך לפי ההוראות שלמטה על מנת לשמור על טווח תנועה, חוזק שרירי ולהשתקם באופן מהיר. יש לחזור על כל תרגיל 10 פעמים לפחות 3 סדרות ביום.

### תרגילים לשבוע הראשון

- שכיבה על הגב, כפות רגליים על הקרקע. ברכיים מכופפות מעט. התרגיל הוא ללא תנועה. יש לדחוף את העקב כלפי הרצפה ולהרגיש את מתיחת השריר האחורי בירך. החזק 5 שניות והרפה.
- שכיבה על הבטן. מגבת מגולגלת מתחת לקרסול. לדחוף את הקרסול לתוך המגבת תוך ישור הברך. ללחוץ למשך 5 שניות ולהרפות.
- שכיבה על הגב כשברך המנותחת ישרה והשניה מכופפת. הרמת הרגל (כשהעקב 20 ס"מ מן הרצפה) ולהחזיק 5 שניות. משם להרים עוד 20 ס"מ ל-5 שניות, וחזרה להוריד ל-20 ס"מ ל-5 שניות ושוב לרצפה.
- לכווץ את שרירי העכוז למשך 10 שניות ולהרפות.
- בעמידה. לתמוך את היד במעקה. כשהרגל ביישור להרים באיטיות את הרגל לפנים ולהחזיר באיטיות. בהמשך אפשר להוסיף משקל לקרסול של 2 ק"ג (כגון קשירת גרב עם חול).

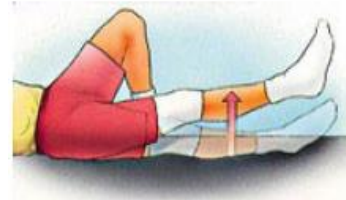


## תרגילים לאחר שבוע

- שכיבה על הגב, מגבת מגולגלת מתחת לברך. לישר את הברך ולהחזיק 10 שניות. בהמשך להוסיף משקל לקרסול של 2 ק"ג (כגון קשירת גרב עם חול).



- שכיבה על הגב, הברך בישור. כוּוץ את שריר הירך מעל הברך ואז הרם את הרגל באיטיות (העקב בגובה של 20 ס"מ מן הרצפה). להחזיק 10 שניות ולהוריד באיטיות. בהמשך להוסיף משקל לקרסול של 2 ק"ג (כגון קשירת גרב עם חול)



- עמידה. לאחוז במשענת הכסא. גב ישר. לבצע כיפוף קל של הברכיים (לא יותר מ-90 מעלות) למשך 10 שניות ואז להתיישר.



- הישען כל קיר תומך. עמוד על הרגל הלא מנותחת כשהיא ישרה. החזק וכופף את הברך המנותחת לכוון העכוז כך שתחוש מתיחה מלפנים. החזק ל-10 שניות



- אם יש לך גישה לאופני כושר מומלץ להשתמש כאשר הכסא מוגבה באופן שהרגל מצליחה להתיישר עד הסוף. התחל מ-10 דקות ליום ועלה בכל יום בדקה עד ל-20 דקות. בהדרגה להעלות את התנגודת



- מומלץ לבצע הליכות אך רק שבועיים לאחר הניתוח

- ריצה לא להתחיל לפני 6-8 שבועות מן הניתוח וכמובן באופן הדרגתי