



### הנחיות למטופל המועמד לארתרוסקופיה של הברך

ארתרוסקופיה הנה בדיקה מתקדמת אשר בעזרתה ניתן להסתכל לתוך המפרק בעזרת מכשיר אופטי משוכלל.

באמצעות מכשיר זה ניתן לבדוק את מצב המפרק וכן לטפל בבעיות שונות הגורמות להפרעה בתפקודו התקין. ניתן לדוגמא להסיר חלק מניסקוס קרוע, חלקי רצועה קרועה וגופים זרים.

פעולה מסוג זה מאפשרת לך לחזור לביתך בגמר הפעולה.

### פרוט הפעולה

תחת הרדמה ספינאלית או כללית מוחדר מכשיר אופטי (ארתרוסקופ) בקוטר עפרון לתוך ברכך דרך חתך קטן. הגישה היא בדרך כלל משני צדי הברך. לאחר החדרת המכשיר, ניתן לראות כל מבנה אנטומי בברך והתמונה המושגת מוצגת על מסך הטלוויזיה. לעיתים, בהתאם לממצאים, יש צורך בהחדרת מכשיר נוסף למישוש ולטיפול, וזאת נעשה דרך חתך קטן נוסף באורך 1 ס"מ. בגמר הפעולה תבוצע שטיפה, המכשירים יוצאו, החתכים יתפרו והברך תהיה חבושה בחבישה אלסטית לאורך הגפה. במידה ותחושי לחץ ניתן לשחרר מעט את התחבושת.

התחבושת תוסר לאחר שבוע ימים.

עליך להימנע מפעילות גופנית במשך יומיים. להימנע מהליכה ועמידה ממושכים. רצוי לנוח עם גפה מורמת. במידה ותחושי בכאבים או בנפיחות מקומית נא לקרר בקרח מקומי וליטול משככי כאבים.

רעשים ("קליקים") מהברך הם דבר רגיל לאחר הפעולה עקב השארות כמות קטנה של נוזלים אשר יספגו עם הזמן. התפרים יוצאו על ידי הרופא לאחר 10 ימים.

אין להרטיב את אזור הניתוח עד לאחר הוצאת התפרים, אמבטיה ניתן לעשות לאחר שבועיים.

### הוראות לתרגול עצמי (פזיותרפי):

1. שכבי על הגב, הרגל המנותחת ישרה והשניה כפופה שכף הרגל עומדת על המיטה. כעת הבא את אצבעות כף הרגל לכיוון ראשך, (ללא מגבת תחתיה), הרם את כל הגפה ישרה למעלה באיטיות, החזק מצב זה 2-3 שניות והרפה.

חזור על התרגיל 30 פעמים רצופות כל 2-3 שעות. סדרה זו עליך לבצע 4-6 פעמים ביום.

2. שכבי על הגב והנעמי את כפות רגליך למעלה ולמטה. (בתרגיל זה מופעלים שרירי השוק ופעולתם עוזרת להחזרת הדם מהרגל ללב).



מרכז רפואי ע"ש ברוך פדה, פוריה  
The The BARUCH PADEH Medical Center, Poriya

## מחלקה אורטופדית

במידה ויופיעו כאבים, חום מקומי או כללי, נפיחות מוגזמת של הברך או כל הגפה המנותחת, אנא פנה/י באופן במידי לביקורת אורטופד או לחדר מיון.

כהכנה לקראת בואך מומלץ על התחלת התרגילים הנ"ל שבוע קודם לכן.

נא זכור/י להביא איתך את תשובות בדיקות הדם ויתר הבדיקות שהתבקשת לבצע, וכן את הצילומים השייכים לעניין.

לנוחיותך צוות מחלקת אורטופדיה עומד לרשותך ויענה לפנייתך לקבלת הסבר נוסף.

איחולי החלמה מלאה ורפואה שלמה.  
צוות המחלקה