



### זף הנחיות לפני החלפת מפרק הברך

מטופלים יקרים,

כדי לתרום להצלחת הניתוח והשיקום שלאחריו, לפניכם מספר הסברים והנחיות:

- ❖ הניתוח הינו החלפה של כלל משטחי הברך, עקב שחיקת הסחוס בברך.
- ❖ בסיום הניתוח תועברו למחלקה האורתופדית ל- 5-7 ימים בממוצע.
- ❖ ביום הראשון לאחר הניתוח – הרגל תהיה מונחת בגבס עם נקז היוצא מהברך. כמו-כן תהיו מחוברים לקטר. ביום זה יש לנוח ואין לפעול מחוץ למיטה.
- ❖ עליכם לבצע תרגילים נשימתיים (המוסברים בהמשך) וכן תרגילי Pumping action בכפות הרגליים (מוסבר בהמשך), כל שעה. כמו כן, יבקרכם פיזיותרפיסט, על מנת להדריך אותכם למה שיבוא בהמשך ולעוד תרגילים.
- ❖ ביום השני לאחר הניתוח – הגבס יוסר ויוצא הנקז. בעת השכיבה במיטה, נא לשהות כמה שיותר ללא כרית מתחת לברך. ביום זה יגיע פיזיותרפיסט על מנת להתחיל בשיקום – תרגילים והורדה מהמיטה.
- ❖ מיום זה ואילך, אתם מתחילים בסידרת טיפולים פיזיותרפיים הכוללים תרגילים אקטיביים ותרגילים פסיביים (בעזרת מכונה – CPM) לשיפור טווח התנועה בברך וחיזוק השרירים, בנוסף לתרגול הליכה בעזרת הליכון.
- ❖ לאחר סיום האשפוז במחלקה האורתופדית, תועברו לשבועיים למחלקת השיקום או לביתכם להמשך שיקום ע"י היחידה להמשך טיפול בקהילה.
- ❖ שבועיים לאחר הניתוח – יוצאו התפרים, ותחושו מעט הקלה.
- ❖ אחת הטכניקות להורדת כאב לאחר ניתוח הינה קרח. אם תרצו, לאחר הניתוח, ניתן לבקש מהצוות המטפל שקית קרח, לשים על הברך.

### תרגילים נשימתיים:

ביום שלאחר הניתוח, אתם מתבקשים פעם בשעה לבצע את התרגילים הבאים –

- 5 נשימות עמוקות, כאשר יתבצעו כך: לקיחת אויר, אחזקת האוויר למשך 3 שניות, והוצאה איטית של האוויר.
- שיעול – לקחת נשימה עמוקה ולהשתעל, אם הדבר אינו מצליח, 3 נשימות קצרות ואז נשימה עמוקה וניסיון לשיעול.

### תרגילים אקטיביים:

אלו תרגילים שיש לבצע בשבועות לפני הניתוח בכדי לתרום להצלחת השיקום לאחר הניתוח. את כלל התרגילים יש לבצע 3 פעמים ביום, כאשר כל תרגיל יעשה 10 פעמים (בשבוע הראשון. בשבוע השני לעלות ל- 15 פעמים, וכך הלאה) או עד עייפות + עוד פעם נוספת, בכל רגל. התרגול יתבצע לאט.

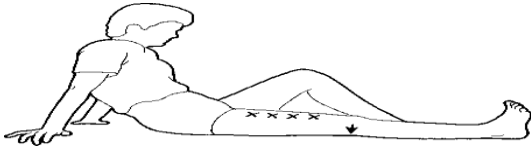


## מחלקה אורטופדית

(בעת ביצוע תרגילים עד עייפות, יש לספור ולעקוב אחר מספר התרגילים הנעשים, על מנת לראות האם ישנה התקדמות)

התרגילים יתבצעו בשכיבה על הגב:

1. ללחוץ את הברך אל המיטה. ניתן לשים יד מתחת לברך ולהרגיש את הלחיצה כניסיון לפני ביצוע התרגיל.

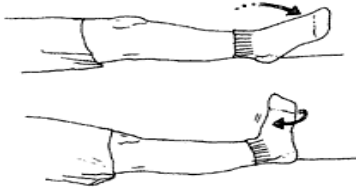


2. לגרור את העקב, על המיטה, לכיוון הישבן כמה שניתן, להחזיק 3 שניות וליישר ברך.



3. לשים מגבת מגולגלת/כרית תחת הברך, וליישר את הברך – לעלות עקב מעלה. גב צמוד למיטה, ולשמור שהירך לא עולה ביחד עם יישור הברך. ניתן לביצוע גם בישיבה על כיסא יציב (לאחוז בכיסא בעת התרגיל).

4. תרגיל זה יתבצע מהיום הראשון לאחר הניתוח (כפי שמוסבר לעיל, 10 פעמים כל שעה). בישיבה/בשכיבה, הפעלת כפות הרגליים כאילו לוחצים על 'הגז' ומשחררים. ניתן להוסיף גם סיבובים של כפות הרגליים, סיבובים פנימה והחוצה, לפי יכולת.



❖ אין להגיע לכאב, ואם כואב יש לנוח.

❖ החזרה לתפקוד מלא לאחר הניתוח הינה הדרגתית ומשתנה בין מטופלים, ויש לקחת זאת החשבון.

❖ החזרה לתפקוד מלא מושפעת באופן ישיר מרצונכם ונכונותכם לשתף פעולה עם הצוות השיקומי.

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

איחולי החלמה מלאה ורפואה שלמה.  
צוות המחלקה

לבריורים ופרטים נוספים

מחלקת פיזיותרפיה 04-6652225