המדריך לשיקום לאחר החלפת ברך

תוכנית החלמה ותרגול ל-12 השבועות הראשונים

שבועות 12 | 14 תרגילים | מעקב אישי

- תוכנית שיקום מלאה ל־12 שבועות
- תרגילים מותאמים לפי שלבי החלמה
- טבלת מעקב אישית להתקדמות
- מבוסס על הנחיות האיגוד האמריקאי למנתחי מפרק הירך ושירות הבריאות הלאומי של בריטניה

ימים 0-3 | שבוע 1-3 | שבוע 4-6 | ימים 7-12

תוכן עניינים

המדריך מחולק לפי צבעים המייצגים את שלבי השיקום להתמצאות מהירה

ברוכים הבאים והסבר על השיקום	3
איך משתמשים בחוברת	4
ימים 0-3 | החלמה ראשונית	5-9
שבועות 1-3 | טווח תנועה	10-14
שבועות 4-6 | חיזוק ויציבות	15-18
שבועות 7-12 | חזרה לשגרה	19-21
מעקב אישי ודף סיכום	22

ד"ר עמרי לובובסקי
מומחה בהחלפת מפרק הירך והברך

איך בנויה החוברת?

ברוכים הבאים לתהליך השיקום
חוברת זו נועדה ללוות אותך לאורך 12 השבועות הראשונים לאחר ניתוח החלפת הברך שעברת.

החבורת מחולקת לארבעה שלבי שיקום ברורים, וכל שלב מסומן בצבע קבוע כדי להקל על ההתמצאות.

אין צורך לקרוא את כל החוברת בבת אחת.

בכל שבוע פשוט פתחו את הפרק המתאים לצבע ולשלב שבו אתם נמצאים.

צבעי שלבי השיקום:

ימים 0–3
החלמה ראשונית, קימה, הליכה והפחתת נפיחות

שבועות 1–3
שיפור טווח התנועה, יישור הברך ותרגילי בסיס

שבועות 4–6
חיזוק השרירים, מדרגות ושיווי משקל

שבועות 7–12
חזרה לשגרה, סבולת ותחזוקת הברך

טיפ חשוב
כל עמוד כולל איור, הוראות ביצוע, מספר חזרות וטיפ בטיחות. מומלץ לבצע את התרגילים לאחר נטילת משכך הכאבים ובהתאם להנחיית הרופא.

מה צפוי במהלך השיקום?

שיקום מוצלח הוא תהליך הדרגתי.
כל שלב בונה את הבסיס לשלב הבא, ולכן חשוב להתקדם בהתאם להנחיות ולא לדלג על תרגילים.

ימים 0-3
החלמה ראשונית
קימה מהמיטה, הליכה קצרה, תרגילי קרסול והפחתת נפיחות.

שבועות 1-3
טווח תנועה
יישור מלא של הברך, הגדלת הכיפוף וחיזוק ראשוני של שרירי הירך.

שבועות 4-6
חיזוק ויציבות
תרגילי MINI SQUAT, עלייה במדרגות, שיווי משקל ואופני כושר.

שבועות 7-12
חזרה לשגרה
הליכה ממושכת יותר, שיפור הסבולת וחזרה הדרגתית לפעילות היומיומית.

שלוש המטרות שלנו:

- **להגיע ליישור מלא של הברך**
- **לשפר בהדרגה את טווח התנועה**
- **לחזק את השרירים ולהחזיר ביטחון בהליכה**

הימים הראשונים לאחר הניתוח

מתחילים לתרגל

ימים 0-3

מה צפוי בימים הראשונים?

כבר ביום הניתוח נעודד אותכם להתחיל להניע את הקרסול ולהפעיל את שרירי הירך.
ברוב המקרים תעמדו ותלכו מספר צעדים בעזרת פיזיותרפיסט עוד באותו היום של הניתוח או ביום שלאחריו.
התחלת תנועה מוקדמת מפחיתה את הסיכון לקרישי דם ומשפרת את ההחלמה, צריך לשמר על טווח תנועה כדי שהצלקת הפנימית תשאר ארוכה וגמישה גם בישור וגם בכיפוף.
אבל חשוב לזכור כי הפצע הניתוחי והרקמות צריכות להחלים וזה לוקח לפחות חודש .

המטרות שלנו בימים 0-3:

- להפחית נפיחות ולשפר את זרימת הדם
- להגיע ליישור מלא של הברך
- להתחיל הליכה בטוחה עם אביזר הליכה
- ללמוד לעלות ולרדת במדרגות, לקום, לשבת ולהתנייד באופן עצמאי

טיפ חשוב

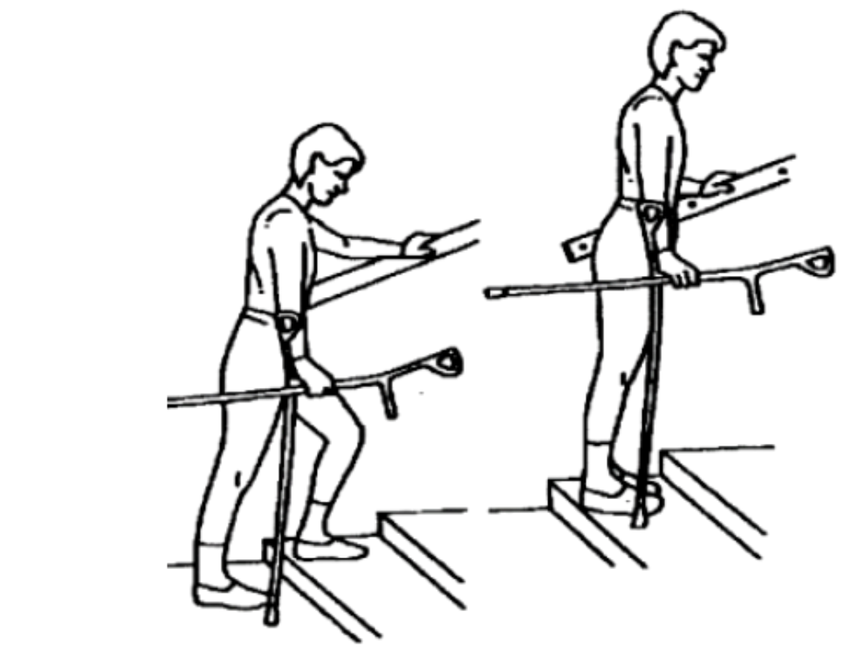
לכל אחד יש את הקצב שלו. חשוב לא להגזים בשבועות הראשונים.
אי אפשר לזרז את הביולוגיה של ההחלמה גם אם יש הרבה מוטיבציה.

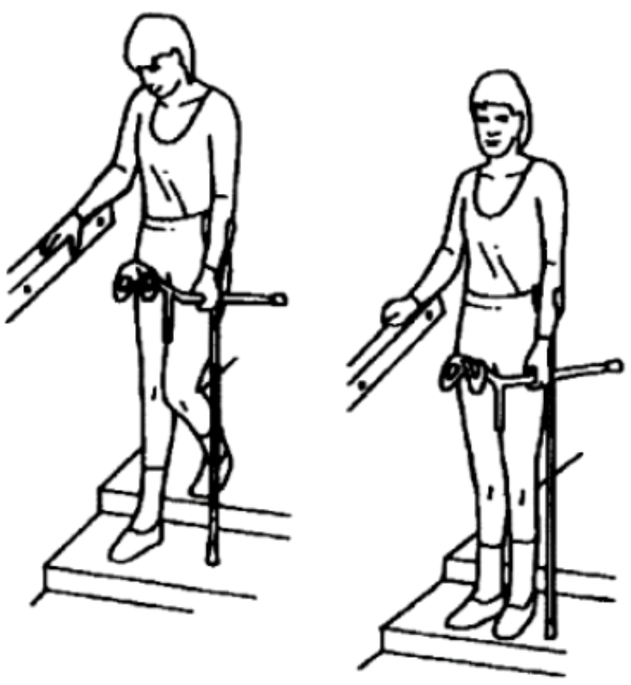
לפני השיחרור מבית החולים

עלייה וירידה בטוחה במדרגות

ימים 0-3

לפני השחרור הביתה, הפיזיותרפיסט יוודא שאתם מסוגלים לעלות ולרדת מדרגות בבטחה באמצעות המעקה ואביזר ההליכה המתאים.





<u>עולים כך:</u>

החזיקו את המעקה ביד אחת.

הקביים או המקל ביד השנייה.

עלו תחילה עם הרגל הבריאה.

לאחר מכן העלו את הרגל המנותחת.

לבסוף העלו את הקביים.

<u>יורדים כך:</u>

הורידו תחילה את הקביים.

הורידו את הרגל המנותחת.

לבסוף הורידו את הרגל הבריאה.

טיפ חשוב

עולים עם הטובה, יורדים עם הכואבת.

בעלייה: הרגל הבריאה ראשונה | בירידה: הרגל המנותחת ראשונה

הימים הראשונים לאחר הניתוח

מתחילים לתרגל

ימים 0-3

תהליך השיקום מתחיל ביום הניתוח או ביום שלאחריו.
במהלך היום מצופה מכם:

- **לבצע את תרגילים 1–7 שבחוברת באופן קבוע.**
- **להתאמן מספר פעמים לאורך היום, גם אם לפרקי זמן קצרים.**
- **ללכת מרחק קצר בעזרת הליכון, בליווי פיזיותרפיסט או אחות.**
- **לשבת בכיסא, מחוץ למיטה לפחות פעם היום**

<u>תרגיל 1: הנעת קרסול</u>
שכבו או שבו כשהרגל ישרה.
משכו את אצבעות כף הרגל לכיוון הגוף
ולאחר מכן דחפו אותן קדימה בתנועה איטית ורציפה.
20 חזרות, מספר פעמים ביום

<u>תרגיל 2: כיווץ שריר הירך</u>
לחצו את גב הברך אל המיטה, כווצו את השריר הקדמי של הירך
והחזיקו את הכיווץ במשך 5 שניות.
10 חזרות
החזקה של 5 שניות בכל חזרות, 3 סטים ביום

טיפ חשוב
נסו לבצע את התרגילים בכל שעה בזמן הערות.

הימים הראשונים לאחר הניתוח

מתחילים לתרגל

ימים 0-3

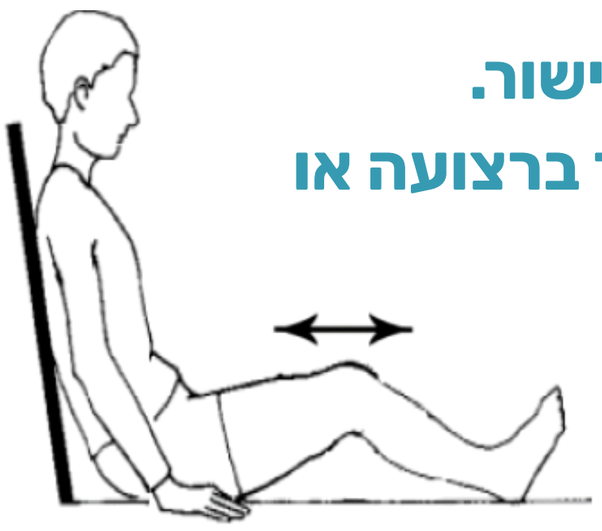
<u>תרגיל 3: יישור ברך על מגבת</u>

הניחו מגבת מגולגלת מתחת לברך ויישרו את הברך כך שהעקב יתרומם מהמיטה.

החזיקו 5 שניות. בצעו: 5-10 חזרות

<u>תרגיל 4: הרמת רגל ישרה</u>

כווצו תחילה את שריר הירך, הרימו את הרגל כ־15 ס"מ מהמיטה והורידו באיטיות. בצעו: 5 חזרות



<u>תרגיל 5: החלקת העקב</u>

החליקו את העקב לכיוון הישבן ולאחר מכן חזרו ליישור.

נסו להגיע מעט רחוק יותר בכל חזרה. ניתן להיעזר ברצועה או תחבושת במידת הצורך. בצעו: 10 חזרות

<u>תרגיל 6: מתיחת יישור פסיבית</u>

הניחו את העקב על מגבת מגולגלת כך שהברך תהיה באוויר, תנו למשקל הרגל ליישר את הברך.

החזיקו: 30 שניות ולאחר מכן הרפו

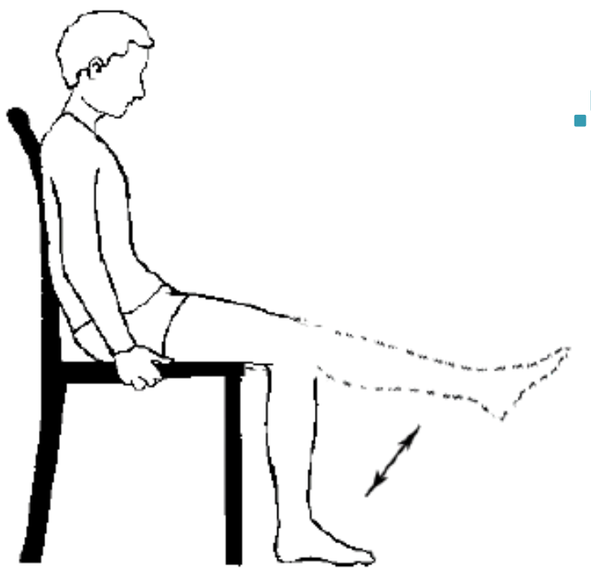
טיפ חשוב

נסו להוסיף גם הליכות קצרות ותכופות (5 דק׳). הליכות קצרות יעילות יותר מהליכה אחת ארוכה והן עוזרות להפחתת נפיחות ולשיפור זרימת הדם

הימים הראשונים לאחר הניתוח

מתחילים לתרגל

ימים 0-3



<u>תרגיל 7: כיפוף ברך בשיבה</u>

מטרה - שיפור טווח הכיפוף של הברך והגדלת התנועה.

1. **שבו על כיסא יציב כששתי כפות הרגליים על הרצפה.**
2. **החליקו את כף הרגל של הרגל המנותחת לאחור מתחת לכיסא.**
3. **כופפו את הברך עד להרגשת מתיחה נוחה.**
4. **החזיקו 5 שניות וחזרו לאט למצב ההתחלתי.**

בצעו 10 חזרות

3-4 פעמים ביום

לפני המעבר לשלב הבא, ודאו שאתם מסוגלים לבצע את רוב היעדים הבאים:

- ◯ **הצלחתי לבצע את 7 התרגילים לפחות 3 פעמים ביום**
- ◯ **אני הולך בבטחה עם הליכון או קביים**
- ◯ **אני מסוגל לקום ולשבת מכיסא באופן בטוח**
- ◯ **הנפיחות מתחילה לרדת בעזרת מנוחה, קרח והרמת הרגל**
- ◯ **אני מצליח ליישר את הברך כמעט לחלוטין**

טיפ חשוב

אל תתאכזבו אם ההתקדמות איטית מהצפוי. עדיף לבצע תרגילים קצרים מספר פעמים ביום מאשר אימון ארוך שיגביר כאב ונפיחות. השילוב הנכון הוא מנוחה + תרגול קבוע + הליכה יומיומית.

ד"ר עמרי לובובסקי
מומחה בהחלפת מפרק הירך והברך

שיפור טווח תנועה

בניית הבסיס לחיזוק השרירים והרצועות

שבועות
1-3

ברוכים הבאים לשלב השני
בשבועות הראשונים בבית, המטרה היא להמשיך ללכת מדי יום, לשפר את הכיפוף והיישור של הברך ולהחזיר בהדרגה את כוח השרירים. התמדה חשובה יותר מעוצמת האימון – עדיף לבצע תרגילים קצרים מספר פעמים ביום מאשר אימון ארוך אחד.

טווח תנועה
כיפוף הברך ל-
90°

יישור מלא
שמירת הברך
ישרה במנוחה

הליכה יומית
הגדלת מרחק
ההליכה

המטרות שלנו לסוף שבוע 3

- הליכה בטוחה עם קביים או מקל (לפי הצורך)
- כיפוף ברך של כ־90°
- יישור מלא של הברך
- ביצוע עצמאי של כל תרגילי הבית

טיפ חשוב
הרבה מטופלים חווים החמרה בכאב 4-5 שבועות לאחר הניתוח זה נורמלי. עושים יותר, לוקחים פחות נוגדי כאב, השפעת הסטרואידים שהזרקתיצלברך בסוף הניתוח נעלמות לאחר 4 שבועות

ד"ר עמרי לובובסקי
מומחה בהחלפת מפרק הירך והברך

שיפור טווח תנועה

בניית הבסיס לחיזוק השרירים והרצועות

שבועות
1-3

בשבועות אלו תמשיכו לבצע את אותם 7 התרגילים שלמדתם וכבר תירגלתם בימים הראשונים.
במקביל תתמקדו בהגדלת מרחקי ההליכה ושיפור טווח התנועה של הברך המתנותחת.

תוכנית יומית מומלצת

בוקר
7 תרגילים
+
הליכה של 10 דקות

צהריים
7 תרגילים
+
מנוחה עם הרמת הרגל

ערב
7 תרגילים
+
הליכה קצרה בבית

שם התרגיל	מספר חזרות
הנעת קרסול	20
כיווץ שרירי הירך	10
יישור ברך על מגבת	10
הרמת רגל ישירה	10
החלקת עקב	10
מתיחת יישור פסיבית	10
כיפוף ברך בישיבה	10

טיפ חשוב
עדיף 4 אימונים של 10 דקות מאשר אימון אחד של 40 דקות.
מנוחה בין האימונים מפחיתה כאב ונפיחות ומשפרת את איכות התנועה

ד"ר עמרי לובובסקי
מומחה בהחלפת מפרק הירך והברך

הליכה והקדמות

להגדיל מרחק בהדרגה וללכת בביטחון

שבועות
1-3

ההליכה היא חלק מהשיקום
בשבועות הראשונים המשיכו לבצע מספר הליכות קצרות בכל יום.
מטרת ההליכה היא לשפר את הכוח, הסבולת ואיכות ההליכה – לא ללכת למרחקים ארוכים בבת אחת

- **התחילו במרחק שנוח לכם והגדילו אותו בהדרגה**
- **נסו ללכת בצעדים שווים בשתי הרגליים**
- **אם מופיעה נפיחות משמעותית - הפחיתו עומס וחזרו לקרח ומנוחה**

יעדי הליכה מומלצים

שבוע	משך הליכה	מספר חזרות
שבוע 1	5-10 דקות	3-4 פעמים ביום
שבוע 2	10-15 דקות	פעמים ביום 3
שבוע 3	דקות 15-20	ברצף, לפי היכולת

אפשר לשקול מעבר לקביים או למקל כאשר:

- **אינכם צולעים באופן משמעותי**
- **אתם עומדים ביציבות על הרגל המנותחת.**
- **הכאב נשלט היטב בזמן ההליכה.**
- **הפיזיותרפיסט אישר את המעבר.**

טיפ חשוב
אל תוותרו על אביזר ההליכה רק כי עברו שבועיים. עברו למקל או להליכה ללא תמיכה רק כאשר ההליכה יציבה, סימטרית ובטוחה

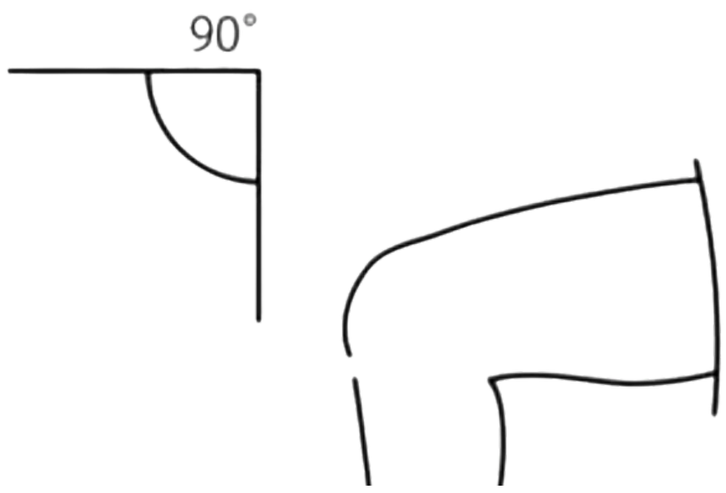
ד"ר עמרי לובובסקי
מומחה בהחלפת מפרק הירך והברך

כאב נפיחות וטווח תנועה

איך יודעים שההחלמה מקדמת בכיוון הנכון

שבועות
1-3

עד סוף השבוע השלישי, רוב המטופלים שואפים להגיע לכיפוף של כ־90° תוך שמירה על יישור מלא של הברך.
אין צורך להגיע לטווח זה מיד – ההתקדמות היא הדרגתית ואישית.



יעד

בסוף שבוע 3 נרצה להגיע לכיפוף של

90°

מה נחשב תקין?

- **כאב קל–בינוני בזמן התרגול, קיימת נפיחות**
- **צפויה נפיחות לאחר פעילות וזאת משתפרת עם קרח ומנוחה.**
- **מעט יותר תנועה או הליכה בכל שבוע היא סימן טוב.**

מתי כדאי להפחית עומס ולחזור להליכות קצרות?

- **אם הנפיחות גדלה משמעותית לאחר האימון.**
- **הכאב נמשך שעות רבות לאחר התרגול.**
- **הברך מרגישה חמה ונוקשה יותר מהרגיל או ההליכה הופכת צולעת**

טיפ חשוב

אם כואב ניתן להעזר בקרח, להרים את הרגל המנותחת ולהשתמש במשככי כאבים על פי עקרונות ניהול הכאב.

כאב נפיחות וטווח תנועה

איך יודעים שההחלמה מקדמת בכיוון הנכון

שבועות
1-3

צרו לכם טבלת מעקב אישית:

מדד	שבוע 1	שבוע 2	שבוע 3
כאב (1-10)	____	____	____
כיפוף הברך	____°	____°	____°
דקות הליכה	____	____	____
נפיחות (1-10)	____	____	____

כיצד תדעו שמתקדמים?

- הכאב נשלט באמצעות התרופות והולך ופוחת בהדרגה.
- הנפיחות יורדת לאחר מנוחה, קרח והרמת הרגל.
- ההליכה נעשית בטוחה ויציבה יותר בכל שבוע.
- טווח התנועה של הברך משתפר בהדרגה.

טיפ חשוב

המטרה היא התקדמות עקבית, לא שלמות. אפילו שיפור קטן בטווח התנועה או במרחק ההליכה הוא הצלחה משמעותית בשלב זה.

שבועות 4-6

חיזוק • יציבות • חזרה לתפקוד

שבועות
4-6

בשלב זה רוב המטופלים כבר בבית ומתקדמים מהליכה בסיסית לחיזוק השרירים ולשיפור שיווי המשקל.
ממשיכים לבצע את תרגילי היסוד ומוסיפים תרגילי עמידה חדשים בהדרגה.

חיזוק
ירך וישבן

יציבות
שיווי משקל

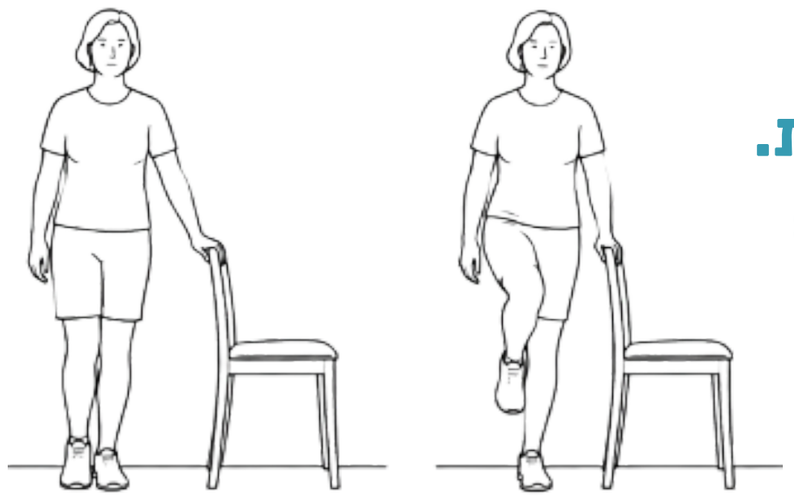
הליכה
צעד סימטרי

יעדי סוף שבוע 6

- הליכה של 20–30 דקות ברצף
- עלייה וירידה במדרגות בביטחון
- עמידה יציבה על הרגל המנותחת
- ביצוע תרגילי החיזוק ללא כאב משמעותי

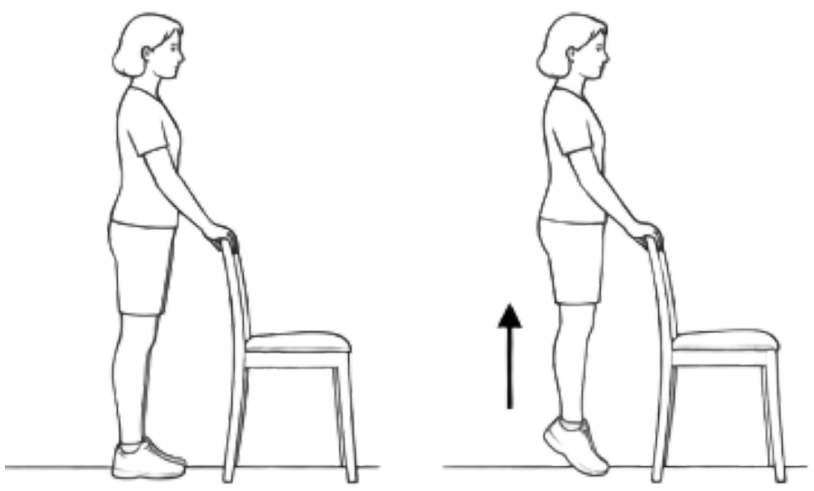
טיפ חשוב
התקדמות הדרגתית, מניעת עומס יתר והתמדה יומיומית הם המפתח.

תרגילי עמידה חדשים שנוספים לשגרת התירגול



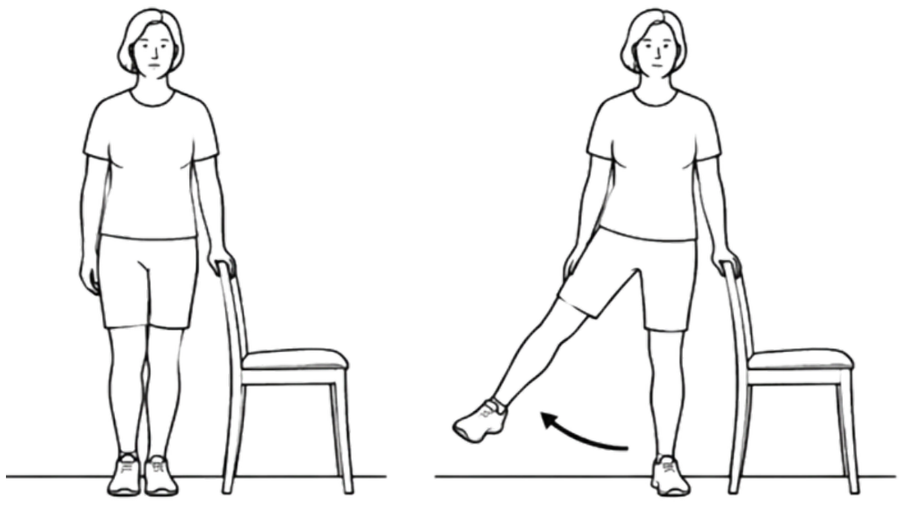
<u>תרגיל 8 : חצי סקווט</u>

עמדו מאחורי כיסא והחזיקו את המשענת.
כופפו את הברך המנותחת מעט (כ־30°)
וחזרו לעמידה.
15–10 חזרות × 2 סטים



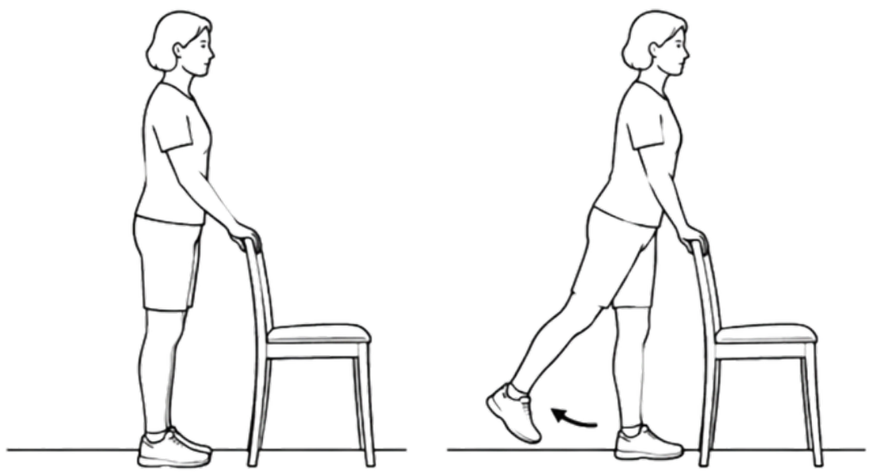
<u>תרגיל 9 : עלייה על קצות האצבעות</u>

עלו באיטיות על קצות האצבעות
רדו בשליטה.
שמרו על משקל שווה על שתי הרגליים.
15 חזרות × 2 סטים



<u>תרגיל 10: הרחקת ירך בעמידה</u>

הרימו את הרגל המנותחת הצידה
מבלי להטות את הגוף.
15–10 חזרות × 2 סטים



<u>תרגיל 11: פשיטת ירך בעמידה</u>

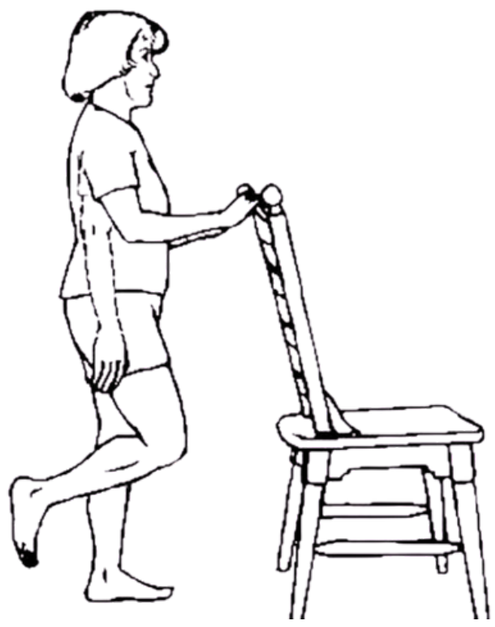
הובילו את הרגל המנותחת לאחור
כשהברך ישרה.
15–10 חזרות × 2 סטים

טיפ חשוב

האגן נשאר ישר. הזיזו את הרגל בלבד – אל תטו את הגוף לצד או לאחור.

תרגיל 12: שיווי משקל

עמדו ליד משטח יציב והחזיקו אותו במידת הצורך.
הרימו מעט את הרגל הבריאה ונסו לעמוד על הרגל המנותחת.
30–10 שניות × 5–3 חזרות



זהו התרגיל האחרון בשלב זה. המשיכו לבצע את תרגילים 1–12 בהתאם לתוכנית, והתקדמו לשלב הבא רק כאשר ההליכה יציבה והכאב בשליטה

בדיקת התקדמות, האם הגעתי ליעדים?

- ○ אני הולך 30–20 דקות ברצף.
- ○ אני עולה ויורד מדרגות בביטחון.
- ○ אני מבצע את תרגילי החיזוק בהתאם לתוכנית
- ○ אני מסוגל לעמוד עלרגל אחת (המנותחת) לפחות 10 שניות.
- ○ הכאב והנפיחות אינם מגבילים את הפעילות היומיומית.

טיפ חשוב

איכות התנועה חשובה יותר מעומק הסקווט. אם הברך מתנפחת לאחר התרגול – הפחיתו את מספר החזרות, לא את איכות הביצוע.

שבועות 4-6

חיזוק • יציבות • חזרה לתפקוד

טבלת מעקב אישית

מדד	שבוע 4	שבוע 5	שבוע 6
כאב (1-10)	____	____	____
מיני סקווט	____	____	____
קצות האצבעות	____	____	____
שיויי משקל	____	____	____
נפיחות (1-10)	____	____	____

השלב הבא

בשבועות 7–12 נעבור לשיפור הסיבולת, חזרה לפעילות גופנית ואימוני תפקוד מתקדמים.

טיפ חשוב

לכו נכון – לא רחוק. צעד שווה על שתי הרגליים חשוב יותר ממרחק ההליכה. אם אתם מתחילים לצלוע, עצרו, נוחו והמשיכו מאוחר יותר.

שבועות 7-12

סיבולת • שיווי משקל • חזרה לשגרה

שבועות
7-12

בשלב זה המטרה היא לחזור בהדרגה לשגרה מלאה:
הליכה ממושכת יותר, עלייה במדרגות ללא קושי, שיפור שיווי המשקל וחזרה לפעילויות היומיומיות בביטחון.

תפקוד
חזרה לפעילות

יציבות
יציבה טובה

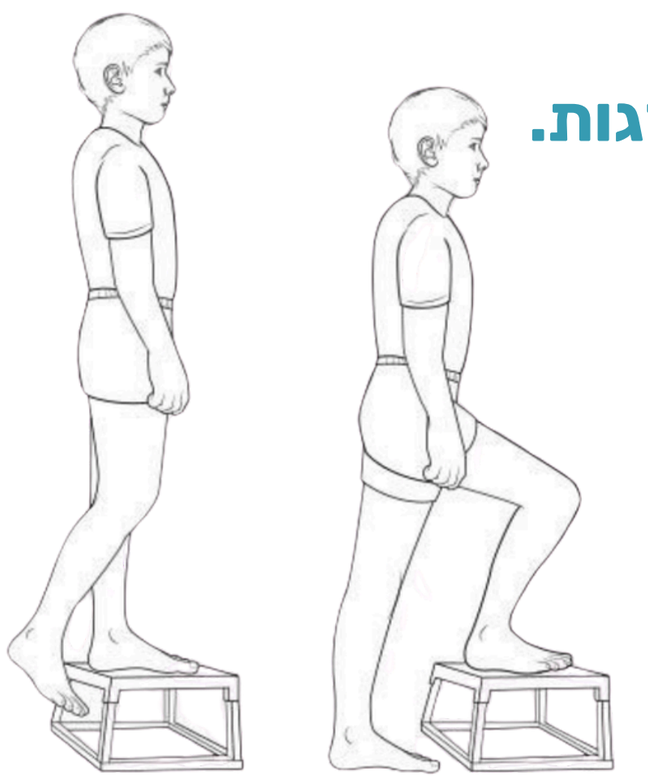
הליכה
30-45 דק׳

יעדי סוף שבוע 12

- **ללכת בביטחון**
- **לעלות מדרגות ללא מאמץ משמעותי**
- **לחזור לבצע פעולות יומיומיות ללא מגבלה**

טיפ חשוב
הגדילו את זמן ההליכה, המדרגות והפעילות היומיומית צעד אחר צעד. אם מופיעים כאב או נפיחות לאחר הפעילות, הפחיתו עומס ליום אחד והמשיכו בהדרגה.

בשלב זה ממשיכים לבצע את תרגילי היסוד, ובנוסף מוסיפים את התרגילים הבאים לחיזוק שרירי הירך והשוק. בצעו כל תרגיל באיטיות, תוך שמירה על יציבה טובה ובטווח תנועה שאינו גורם לכאב חד



<u>תרגיל 13 : עלייה על מדרגה</u>

מטרה: חיזוק שרירי הירך והכנה לעלייה במדרגות.

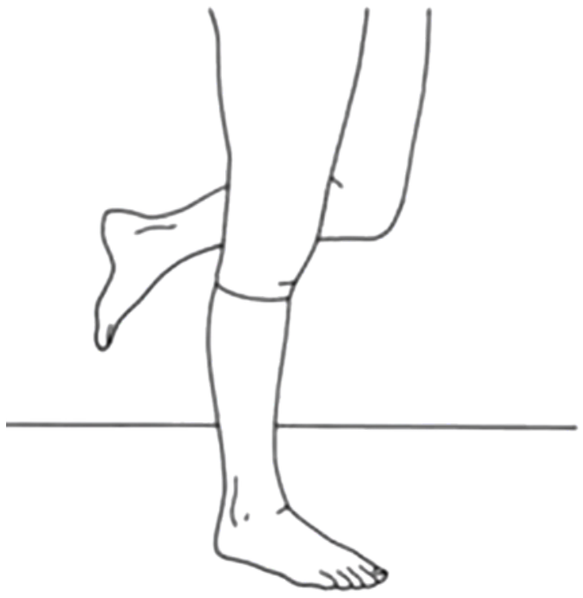
עמדו מול מדרגה נמוכה (10–15 ס"מ).

עלו עם הרגל המנותחת.

יישרו את הברך במלואה.

רדו באיטיות.

10 חזרות × 2 סטים



<u>תרגיל 14: עמידה על רגל אחת</u>

עמדו על רגל אחת (הרגל המנותחת)

30–20 שניות × 5 חזרות

טיפ חשוב

בצעו את תרגילי שיווי המשקל ליד משטח יציב עד שתרגישו בטוחים לחלוטין.

ד"ר עמרי לובובסקי
מומחה בהחלפת מפרק הירך והברך

חזרה לשגרה

סיבולת • שיווי משקל • חזרה לשגרה

שבועות
7-12

פעילויות שניתן לחזור אליהן בהדרגה

- הליכה ארוכה
- אופני כושר
- שחייה
- עבודות בית

בדיקת מעקב סוף תוכנית השיקום

- [ ] אני הולך 30–45 דקות ללא קושי משמעותי.
- [ ] אני עולה ויורד מדרגות בביטחון.
- [ ] אני מבצע את תרגילי החיזוק בהתאם לתוכנית
- [ ] אני מרגיש בטוח לחזור לרוב הפעילויות היומיומיות.

טיפ חשוב

גם לאחר 12 שבועות מומלץ להמשיך בהליכה, חיזוק ושיווי משקל כחלק משגרת החיים. התמדה היא המפתח לשמירה על תפקוד המפרק לאורך שנים.

לוח ההתקדמות האישי

שיקום מוצלח הוא תהליך הדרגתי.
כל שלב בונה את הבסיס לשלב הבא, ולכן חשוב להתקדם בהתאם להנחיות ולא לדלג על תרגילים.

ימים 1–3

שלב 1
הליכה עם הליכון • 7 תרגילים • עליה וירידת מדרגות עם עזר

שבוע 1-3

שלב 2
כיפוף ל- 90° כיפוף • 7 תרגילים • הליכות קצרות • פחות נפיחות

שבוע4-6

שלב 3
12 תרגילים אימון • הליכה ללא עזרים • החלשות הכאבים

שבוע 7-12

שלב 3
הליכה 30–45 דק׳ • 14 תרגילי אימון • בטחון במדרגות • לשגרה

בהתאם להנחיית הפיזיותרפיסט או הרופא

ההצלחה אינה נמדדת במהירות – אלא בהתמדה. כל צעד קטן שאתם עושים היום הוא השקעה בברך שלכם לשנים קדימה.

ד"ר עמרי לובובסקי
מומחה בהחלפת מפרק הירך והברך