

# תרגילים עצמאיים לאחר ניתוח החלפת ברך\ירך

מייד לאחר הניתוח, יש לבצע תרגול זה כל שעה

(או מינימום 4 פעמים ביום)

בכל שעה, אפשר לשים על אזור הכאב קרח, ניתן לקחת מהמקפיא שבלובי, ולהשאיר למשך 20 דקות להפחתת כאב ונפיחות. ולבצע 3 נשימות ארוכות מהאף כשכואב מאוד.

 <p>לצפייה בסרטון הסברה סרקו את הקוד בעזרת המצלמה</p>		<p>החלקת עקב על המיטה עם רצועה – לכפוף את הברך לכיוון הראש כמה שאפשר וליישר חזרה לאט. 15 חזרות.</p>
 <p>לצפייה בסרטון הסברה סרקו את הקוד בעזרת המצלמה</p>		<p>הזזה של הקרסול קדימה ואחורה עם רגל מוגבהת על כרית כמה שיותר פעמים ללא כאב.</p>
 <p>לצפייה בסרטון הסברה סרקו את הקוד בעזרת המצלמה</p>		<p>נעילת ברך בהגבהה לקרסול – לנסות להגיע עם החלק האחורי של הברך למזרון להחזיק 10 שניות ולשחרר, 15 פעמים.</p>

"מחקרים מוכיחים שמטופלים שמתרגלים עצמאית, בנוסף לטיפול עם פיזיותרפיסטים, מגיעים לתוצאות שיקום טובות יותר"

בהצלחה !

צוות הפיזיותרפיה – בית חולים מדיקה אלישע חיפה