



ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΣΧΗΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

ΑΜΕΣΑ ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΑ

1. Κρυοθεραπεία για διάστημα 2 εβδομάδων τουλάχιστον
2. Τοποθέτηση αρθρωτού κηδεμόνα με εύρος κίνησης 0-30 για 2 εβδομάδες.
3. Ανάρροπη θέση κάτω άκρου
4. Συσπάσεις γαστροκνημίας και τετρακέφαλου
5. Επιτρέπεται η έγερση του ασθενούς, μετά τις 4 ώρες μετεγχειρητικά
6. Βάδιση με βακτηρίες μασχάλης και φόρτιση 5-10 κιλά.

1 - 2 ΜΕΡΕΣ ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΑ

1. Παθητική και ενεργητική κάμψη και έκταση από 0 έως 30 μοίρες κάμψη για 2 εβδομάδες.
2. Ασκήσεις σύσπασης τετρακεφάλου (σύσπαση, διατήρηση της σύσπασης για 10 δευτερόλεπτα, χαλάρωση) χωρίς ανύψωση του σκέλους
3. Βάδιση με φόρτιση 5-10 κιλών για 2 εβδομάδες. Για τις πρώτες 2 εβδομάδες επιτρέπονται σύντομες περίοδοι βάδισης (5-10 λεπτά) και κατόπιν ανάπαυση είτε σε κάθισμα είτε σε πολυθρόνα με ανάρροπη θέση του μέλους και κρυοθεραπεία

3 - 15 ΜΕΡΕΣ ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΑ

1. Ισομετρικές ασκήσεις του χειρουργημένου και υγιούς κάτω άκρου πολλές φορές κατά τη διάρκεια της μέρας
2. Με στήριξη σε ένα τραπέζι ή καρέκλα ανασήκωμα στις μύτες των ποδιών, διατήρηση της θέσης για 10 δευτερόλεπτα, χαλάρωση
3. Ενδυνάμωση τετρακεφάλου και ειδικά έσω πλατέως με π.χ. ελαστική ταινία
4. Ασκήσεις κινητικότητας
5. Συνέχιση φόρτισης
6. Αφαίρεση ραμμάτων την 14η μέρα μετεγχειρητικά

ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ 2 ΠΡΩΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΚΑΙ Η
ΕΞΑΛΕΙΨΗ ΤΟΥ ΟΙΔΗΜΑΤΟΣ

3η – 6η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1. Λειτουργικός κηδεμόνας στις 60 μοίρες και βάρδιση με τις βακτηρίες μέχρι τα 15-20 κιλά την 3η και 4η εβδομάδα
2. Λειτουργικός κηδεμόνας στις 90 μοίρες και βάρδιση με τις βακτηρίες μέχρι τα 30 κιλά την 5η και 6η εβδομάδα

6Η - 12Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1. Από την 6η εβδομάδα ασκήσεις στο κλειστό κινητικό σύστημα, είτε στο step, είτε στην πρέσσα με λίγη αντίσταση
2. Ασκήσεις βάρδισης
3. Ασκήσεις προστασίας του μέλους με βάρδιση σε ασταθές έδαφος (ασκήσεις συντονισμού=εξαιρετικά σημαντικές)
4. Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας και συντονισμού
5. Επί απουσίας ενοχλημάτων (πόνου), έναρξη με ισοτονικές ασκήσεις σε κλειστό κινητικό σύστημα και με εύρος κίνησης 30-90 μοίρες, χωρίς δηλαδή πλήρη έκταση του γόνατος. Απαγορεύονται ασκήσεις τέτοιες, όπου η αντίσταση βρίσκεται ραχιαία του άκρου ποδός (π.χ. ανύψωση του κάτω άκρου με βάρος στην περιοχή του άκρου ποδός=μεγάλος μοχλός και κίνδυνος για το μόσχευμα). Η αντίσταση επιτρέπεται να είναι στο ύψος του κνημιαίου κυρτώματος και όχι περιφερικότερα. Να γυμνάζεται υγιές και χειρουργημένο εναλλάξ.
6. Συνέχιση ασκήσεων συντονισμού και ιδιοδεκτικότητας.
7. Συνέχιση ασκήσεων τετρακεφάλου.
8. Μετά το πέρας της φυσιοθεραπείας, κρυοθεραπεία.

3ο – 6ο ΜΗΝΑ ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΑ

1. Έναρξη με jogging σε ίσιο και μαλακό έδαφος με καλά υποδήματα, επίσης ποδήλατο (στην ελεύθερη φύση ή στο εργομετρικό στο γυμναστήριο)
2. Ασκήσεις συντονισμού

ΑΠΟ 6 ΜΗΝΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ

1. Επί καλής μυικής μάζας έναρξη αγωνιστικού προγράμματος
2. Προκειμένου για αθλητές συστήνεται Ισοκινητικό τεστ: αν η μυική ισχύς είναι >90% του υγιούς, τότε επιτρέπεται η συμμετοχή σε αγωνιστικό πρόγραμμα.

ΠΡΟΣΟΧΗ !!!!!

- Μην ξεχνάτε, ότι ο φυσικός ακέραιος πρόσθιος χιαστός είναι πάντα καλύτερος από το καλύτερο μόσχευμα.
- Μπορεί για τα πρώτα 2 χρόνια να νοιώθετε ένα είδος ανασφάλειας στο γόνατο και μια έλλειψη σιγουριάς. Αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό και αναμενόμενο, διότι έχουν κοπεί οι αισθητήρες (<<δέκτες τάσεως») του κανονικού πρόσθιου χιαστού, που ανάλογα με τη θέση και την τάση του πρόσθιου χιαστού, καθορίζουν τη σύσπαση των μυών, έτσι ώστε και ο σύνδεσμος να προστατεύεται αλλά και το γόνατο να σταθεροποιείται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Ο ασθενής πρέπει να μάθει πάλι ορισμένα πράγματα από την αρχή (πώς να κάνει σπορ, πώς να αυτοματοποιήσει τις δραστηριότητες που ασκεί με τα γόνατα=ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας).
- Πότε με βλέπει ο γιατρός:
 - α) στο τέλος των 2 εβδομάδων μετά από την επέμβαση,
 - β) στο τέλος των 4 εβδομάδων μετά από την επέμβαση,
 - γ) στο τέλος των 6 εβδομάδων μετά από την επέμβαση,
 - δ) στο τέλος των 3 μηνών μετά από την επέμβαση,
 - ε) στο τέλος των 6 μηνών μετά από την επέμβαση,
 - στ) στο τέλος του 1ου χρόνου μετά από την επέμβαση,
 - ζ) 1 φορά το χρόνο για τα επόμενα 4 χρόνια.
- Μην πιέξετε να κάνετε ασκήσεις, όταν πονάτε ή όταν το γόνατο είναι πρησμένο . Τα ενοχλήματα αυτά συνήθως σημαίνουν, ότι κάνετε έντονη ή συχνή φυσιοθεραπεία. Ιδανικός ρυθμός φυσιοθεραπείας είναι 3 φορές εβδομαδιαίως από 1 ώρα τη φορά.