



תרגילים לאחר

ניתוח החלפת מפרק ברך

חשוב להמשיך לתרגל את התרגילים אך רק לאחר שקיבלתם הדרכת פיזיותרפיסט

1

הפעלת כפות רגליים

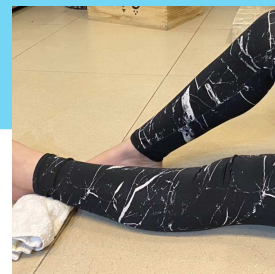
פוינט ופלקס, גם בישיבה וגם בשכיבה



2

כיווץ ברך סטטי

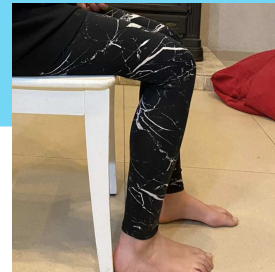
שכיבה עם הרגל ישרה, הניחו מגבת מגולגלת או כרית מתחת לקרסול, לחצו את הברך לכיוון המיטה בכדי ליצור יישור בברך. החזיקו את הלחיצה 10 שניות ושחררו, 10 חזרות, 3 פעמים ביום



3

כיפוף ויישור מפרק הברך בישיבה

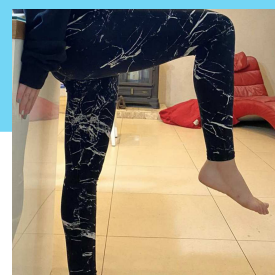
כיפוף: ישיבה בכסא, החליקו את כף הרגל אחורה (אפשר על נייר עיתון או צלחת חד פעמית) עד כיפוף של 90 מעלות בברך, החליקו את כף הרגל חזרה. בכל חזרה נסו להגביר את הכיפוף
יישור: ישיבה בכסא, שתי רגליים מונחות על הרצפה, הרימו את הרגל המנותחת ליישור ברך, בפלקס (אצבעות לכוון הגוף) החזיקו ביישור 10 שניות. 10 חזרות, כל תרגיל, 3 פעמים ביום



4

כיפוף ירך וברך בעמידה

עמדו ליד שולחן/ שיש במטבח, הרימו את הרגל למעלה תוך כדי כיפוף ירך וברך והניחו את הרגל חזרה על הרצפה. 10 חזרות, 3 פעמים ביום



5

עליה וירידה במדרגות

עליה - להעלות את הרגל הבריאה, אחרי מקל ולאחריה הרגל המנותחת
ירידה - להוריד את המקל, אחרי הרגל המנותחת ואחריה הרגל הבריאה





תרגילים לאחר

ניתוח החלפת מפרק ירך

חשוב להמשיך לתרגל את התרגילים אך רק לאחר שקיבלתם הדרכת פיזיותרפיסט

1

הפעלת כפות רגליים

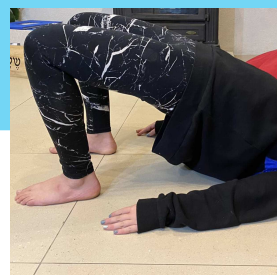
פוינט ופלקס, גם בישיבה וגם בשכיבה



2

הרמת אגן בשכיבה

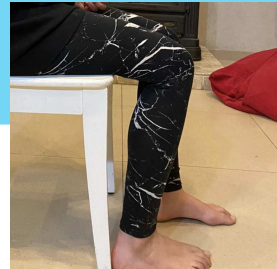
בשכיבה - הניחו ידיים בצדי הגוף, כופפו את שתי הרגליים לשכיבת קירוס, נסו לנתק את עצם הזנב ולהרים את האגן למעלה, בצעו 10 חזרות, 3 פעמים



3

כיפוף ויישור מפרק הברך בישיבה

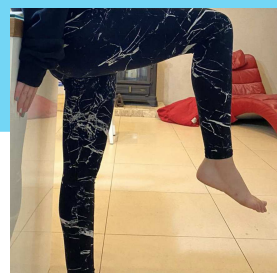
כיפוף: ישיבה בכסא, החליקו את כף הרגל אחורה (אפשר על נייר עיתון או צלחת חד פעמית) עד כיפוף של 90 מעלות בברך, החליקו את כף הרגל חזרה. בכל חזרה נסו להגביר את הכיפוף
יישור: ישיבה בכסא, שתי רגליים מונחות על הרצפה, הרימו את הרגל המנותחת ליישור ברך, בפלקס (אצבעות לכוון הגוף) החזיקו ביישור 10 שניות, 10 חזרות, כל תרגיל, 3 פעמים ביום



4

כיפוף ירך וברך בעמידה

עמדו ליד שולחן/ שיש במטבח, הרימו את הרגל למעלה תוך כדי כיפוף ירך וברך והניחו את הרגל חזרה על הרצפה. 10 חזרות, 3 פעמים ביום



5

עליה וירידה במדרגות

עליה - להעלות את הרגל הבריאה, אחרי מקל ולאחריה הרגל המנותחת
ירידה - להוריד את המקל, אחרי הרגל המנותחת ואחריה הרגל הבריאה

