

Artroskoopiline meniski õmblus Postoperatiivse taastusravi protokoll füsioterapeutidele

Karkude kasutamine:

- Kuni 2 nädalat progresseeruva koormuse suurendamisega (longitudinaalne-, korvsang-, vertikaalne rebend)
- 4-6 nädalat osalisel koormusel (radiaalne- ja kompleksrebend)

ROM:

- 1-2 nädalal eesmärgiks 0°-90° fleksioon
- 3-4 nädalal eesmärgiks 0°-120° fleksioon
- 4-8 nädalal täielik fleksioon
- Radiaalne- ja kompleksrebend: AROM 0°-125° 6-8 nädalal
- Tagasarve rebend: 4 nädalal maksimaalselt 0°-70°

Nädal 1-3:

- Reielihaste elektriline lihasstimulatsioon
- Manuaalterapeutilised käsitlused:
 - Patella mobiliseerimine
 - Armkoe mobiliseerimine
 - Tibio-femoraalliigese mobiliseerimine
 - Aktiivsed ja passiivsed venitused (puusa-, reie-, sääre piirkond)
- Hamstringi isomeetiline kontraktsioon (tagasarve rebendi korral keelatud kuni 6 nädalat)
- Puusapiirkonna ja kehatüve progressiivne vastupanutreening

Kriteeriumid jätkamiseks:

- Täielik põlveliigese sirutus
- Sirge jala tõstmisel adekvaatne reielihaste kontroll
- Minimaalne turse

Nädal 4-6:

- Kõnnitreening basseinis
- Progressiivne jõutreening OKC + CKC (puusa-, põlve-, hüppeliiges):
- Kõnniharjutused koonustega
- Aktiivne põlve fleksioon
- Trepil ekstsentrilise lihaskontrolli arendamine
- Jalapress kuni 60°
- Propriotseptiivne treening
- PNF treening

Kriteeriumid jätkamiseks:

- Põlveliigese liikuvus 0°-90°
- Minimaalne turse ja valu
- Hea reielihaste kontroll (MMT hindede 4)

Nädal 7-10:

- Vesiteraapia
- Propriotseptiivne treening abivahenditega

- Progressiivne jõutreening
- Otse- ja külgsuunaline üles- ja allaaste

Kriteeriumid jätkamiseks:

- Valuvaba täielik ROM
- Rahuldav isokineetilise testi tulemus

Nädal 11-15:

- Esmased jooksuharjutused
- Plüomeetrilised harjutused
- Osavustreening (pidurdus-kiirendus, suunamuutus)
- Spordispetsiifiline treening

Kasutatud kirjandus:

1. Antonio F, et al: The meniscus tear. State of the art of rehabilitation protocols related to surgical procedures, *Muscles, ligaments and Tendons Journal* 2 (4): 295-301, 2012
2. Brotzman SB, Manske RC: Clinical orthopaedic rehabilitation. An evidence-based approach. Third edition: 261-295, 2011
3. Cavanaugh JT, Killian SE: Rehabilitation following meniscal repair, *Curr Rev Musculoskelet Med* 5: 46-58, 2012
4. University of Delaware, Physical therapy clinic. Rehab practice guidelines for meniscal repair