

# ד"ר שלמה ברונק

מומחה בכירורגיה אורתופדית

פגיעות ספורט וארתרוסקופיה של הברך

האוזנר 3 תל אביב

טל: 6995053

## תרגילים לחמשת הימים הראשונים

הצמד את העקבים לקרקע וכווץ את השרירים האחוריים של הירכיים למשך 5 שניות והרפה. חזור 10 פעמים



מגבת מגולגלת מתחת לקרסול, לדחוף את הקרסול לתוך המגבלת, ללחוץ משך 5 שניות ולהרפות. לחזור 10 פעמים



ברך ישרה, להרים 15 סמ ולהחזיק 5 שניות, לאחר מכן להרים עוד 15 סמ. ולהחזיק 5 שניות, וחזרה להוריד 15 סמ ולהחזיק. לחזור 10 פעמים על התרגיל



לכווץ את שרירי העכוז למשך 5 שניות ולהרפות. לחזור 10 פעמים

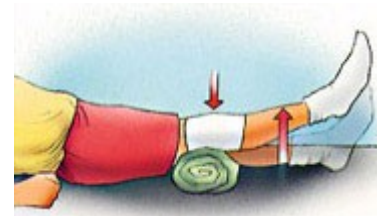


לתמוך עם היד במעקה, לנרים  
באיטיות את הרגל כשהברך  
ביישור ולהחזיר באיטיות בחזרה.  
לחזור 10 פעמים

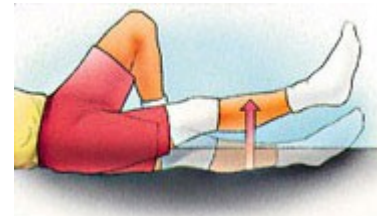


לאחר 5 ימים

הברך על מגבת מגולגלת, ליישר את  
הברך ולהחזיק 10 שניות. בהמשך ניתן  
להוסיף משקולת של 2 ק"ג לקרסול. לחזור  
10 פעמים



להרים באיטיות את הרגל ביישור 20 סמ  
מהרצפה, להחזיק 10 שניות ולהוריד  
באיטיות. בהמשך ניתן להוסיף משקולת  
של 2 ק"ג לקרסול. לחזור 10 פעמים



לאחוז בכיסא, כיפוף לא עמוק של  
הברכיים (לא יותר מתשעים מעלות)  
והחזיק בכיפוף למשך 10 שניות  
ולהתיישר. לחזור 10 פעמים



הליכה: לאחר כשבועיים אפשר להתחיל הליכה של 15-20 דקות  
ריצה: לאחר 6-8 שבועות לאחר שיקום שרירי הירך