

פרוטוקול שיקום לאחר BICEPS TENODESIS

יום 1:

המטופל יישאר עם מתלה עד הורדת התפרים
יש לוודא שהמרפק יישאר בטווח של 20 מע' – כיפוף מלא – אין לישר לגמרי.
יש לשמור את המרפק כפוף ל 90 מע' בכל תרגולי הכתף.
עבודה פסיבית על תנועות המרפק - כיפוף מלא עד 20 מע' חסר יישור למשך 4 שבועות.
עבודה על טווחי הכתף – AROM.
מבחינת הכתף – אין מגבלה למעט ההגבלות הרלוונטיות לפעולות נוספות שבוצעו בכתף.

שבוע 4:

התחלת עבודה אקטיבית של המרפק לפלקציה וסופינציה של האמה.

שבוע 10:

התחלת עבודה לחיזוק החל משבוע 10.

אם המטופל אינו מתקדם, יש ליצור עמי קשר לקבלת המלצות