

## פרוטוקול שיקום לאחר ניתוח טיפול במרפק טניסאים – ארתרוסקופי או פתוח

### שבוע 1:

1. יש להשתמש במתלה להקלת כאבים ונחות.
2. התחלה של השגת טווחי תנועה – כף יד שורש היד ומרפק ככל שניתן,
3. הפעלה אקטיבית של הכתף.
4. חימום לפני טיפול, קרור לאחר טיפול.

### שבוע 2-4:

1. הפסקת שימוש במתלה הדרגתית – לפי יכולת
2. המשך התקדמות בטווחי התנועה – פסיבית ועד אקטיבית נעזרת.
3. התחלה עדינה בתרגילי חיזוק עם תנועה אקטיבית ועבודה איזומטרית סובמקסימלית.
4. המשך עבודה על תרגילי חיזוק הכתף וטווחי תנועה.

**\*\*\*\* שבועיים לאחר הניתוח יש להוציא תפרים \*\*\*\***

### שבוע 5-7:

1. התקדמות בתרגילי החיזוק ככל שניתן. יש להתחיל בגומיות ולהמשיך במשקולות.
2. המשך עבודה על טווחי התנועה בדגש על קצה הטווח וישור מלא פסיבי נגד התנגדות.
3. עיסוי מקומי של אזור הניתוח עם כיוון הסיבים ובמאונך לכיוון הסיבים
4. חבישה ותמיכה נגד כוח השריר.

### שבוע 8-12:

1. המשך קיבוע להפחתת התנגדות למרפק – לפי הצורך.
2. התחלת תרגילים יעודיים לפעילות הספורטיבית
3. חזרה לספורט בהדרגה ולפי היכולת.

**\*\*\* אם המטופל אינו מתקדם יש ליצור עמי קשר \*\*\***

**\*\*\* יש להנחות המטופל לתרגול עצמי יומי \*\*\***