

## פרוטוקול שיקום לאחר ניתוח תיקון גידי השרוול המסובב (ROTATOR CUFF) קרע בינוני – גדול (מעל 1 ס"מ ומתחת ל 5 ס"מ)

### שלב 1 – מיד לאחר הניתוח

#### מטרות:

שמירת שלמות התיקון  
הגדלה הדרגתית של הטווח הפסיבי  
הפחתה בכאב ובדלקת  
מניעת אינהיביציה (הנחתה) בפעילות השרירים

### יום 1-10:

שמירת יד במתלה או תומך כתף 24 שעות ביממה.  
תרגילים פנדולריים 4-8 פעמים ליום (פלקציה של הכתף, מעגלים)  
תנועה פסיבית:

פלקציה לפי יכולת

ER ב 90 מע' אבדוקציה, ל 90 מע'

IR ב 90 מע' אבדוקציה עד 50 מע'

עבודת מרפק /עבודת שורש כף יד לכוח וטווחי תנועה

תרגילים סובמקסימלית ללא כאב:

אקסטנציה של הכתף עם מרפק כפוף

אבדוקציה עם מרפק כפוף

פלקציה עם מרפק כפוף

סיבוב פנימי וחיצוני

מכופפי המרפק

קומפרסים קרים להפחתת כאב – קרח ל 20 דקות אחת לשעתיים –שלוש

שינה - עם תומך הכתף עד הנחיית המנתח.

### שים לב:

1. אין להרים חפצים כבדים
2. אין לבצע אקסטנציה מוגזמת של הכתף
3. אין לבצע מתיחות מוגזמות או תנועות פתאומיות
4. אין לתמוך את משקל הגוף על היד
5. יש לשמור את החתכים נקיים ויבשים

## שלב 2 – של ההגנה (יום 11 עד שבוע 6)

### מטרות:

לאפשר החלמה של רקמות רכות  
לא להפעיל עומס רב מדי על הרקמות המחלימות.  
בהדרגה – להשיג טווח תנועות פסיבי עד שבוע 6  
לשחזר יציבות דינמית של הכתף  
הפחתת כאב ודלקת.

### יום 11-14:

המשך שימוש בתומך למעט בתרגילי פיזיותרפיה  
המשך תרגילים פסיביים לפי היכולת:  
פלקציה  
סיבוב חיצוני ב 90 מע' אבדוקציה ל 90 מע'  
סיבוב פנימי ב 90 מע' אבדוקציה ל 50 מע'  
טווח תנועות אקטיבי בעזרה (AAROM) לפי היכולת  
פלקציה  
סיבוב פנימי וחיצוני במישור הסקפולה  
תרגילי יציבות דינמיים  
תרגילי יציבות קצביים:  
IR /ER במישור הסקפולה  
פלקציה ואקסטנציה ב100 מע' אקסטנציה.  
המשך עבודה על כיווץ איזומטרי  
המשך טיפול בקירור לפי הצורך  
המשך כל ההגבלות.

### שבוע 4:

ניתן להתחיל לצפות לטווחי תנועה פסיביים מלאים של המטופל  
המשך כל התרגילים שפורטו בימים 11-14  
התחלת תרגילי התנגדות ידנית במישור הסקפולה  
התחלת תרגילי חתירה בשכיבה על הבטן עד עמדה נייטרלית של הזרוע  
התחלת תרגילים איזוטוניים של המרפק  
ניתן לחמם לפני תרגילי ROM.

### שבוע 5-6:

ניתן להפסיק להשתמש בתומך הכתף במהלך היום ולהשתמש בו לשינה בלבד.  
השגת טווחי תנועות פסיביים מלאים עד סיום שבוע 6.  
חימום טרם עבודה על טווחי התנועה  
המשך תרגילי AAROM ותרגילי מתיחה.  
המשך עבודה על תרגילי ROM אקטיבי.  
פלקציה של הכתף במישור הסקפולה  
אבדוקציה של הכתף  
סיבוב חיצוני בשכיבה על הצד  
המשך כל ההגבלות

### שלב 3 – שלב הביניים (שבוע 7-14)

#### מטרות –

השגת טווח תנועות מלא אקטיבי(עד שבוע 12)  
שמירה על טווח תנועות פסיבי מלא  
ייצוב דינמי של הכתף  
החזרה הדרגתית של כוח הכתף  
חזרה הדרגתית לתפקוד

### שבוע 10:

התחלה של IR באבדוקציה של 90 מע' ליותר מ30 מע'  
התחלת תרגילי התנגדות וחיזוק  
המשך מתיחות ו PROM ככל שצריך לשמירת טווח מלא  
המשך תרגילי ייצוב כתף דינמי  
התקדמות בתכנית איזוטונית/חיזוק בגומיות:  
ER/IR לחיזוק עם גומייה  
ER בשכיבה על הצד  
הרמה לטרלית – עבודה אקטיבית בלבד  
תנועת OPEN CAN במישור הסקפולה\*  
חתירה בשכיבה על הבטן  
אבדוקציה רוחבית בשכיבה על הבטן  
כיפוף ויישור המרפק  
המטופל צריך להיות מסוגל להרים את הזרוע ללא פיצוי הכתף או הסקפולה לפני שמתחילים עבודה איזוטונית.  
אם לא – המשך עבודה על ייצוב דינמי של הכתף.

### שבוע 14:

המשך כל התרגילים שצוינו עד כה  
באישור המנתח ניתן להתחיל פעילות תפקודית קלה.  
התקדמות לעבודה עצמית על תרגילי הכתף הבסיסיים.

### **שלב 4 – שלב חיזוק מתקדם שבועות 15-22**

#### מטרות:

שמירה על טווח תנועות מלא ללא כאבים  
הגברת התפקוד של הגפה העליונה.  
שיפור חוזק וכח השרירים  
חזרה הדרגתית לפעילות תפקודית  
המשך עבודה על טווחי הכתף ושימור טווח תנועה מלא.  
עבודה עצמית על מתיחת הקפסולה  
התקדמות בתרגילי חיזוק הכתף  
שמירה על תרגולי הכתף הבסיסיים

### שבוע 20:

המשך עבודה על התרגילים שפורטו לעיל  
חזרה לספורט כגון טניס - אם נדרש  
המשך עבודה על טווחי תנועה ומתיחות אם יש צורך

### שלב 5: חזרה לפעילות מלאה

#### מטרות:

החזרת המטופל לפעילות עצמה מלאה  
חזרה לפעילות ספורטיבית

### שבוע 23:

המשך עבודה ותרגול תרגילי הכתף הבסיסיים לפחות 4 פעמים בשבוע  
מתיחות עם עדיין יש הגבלת תנועה.

\*\*\*אם המטופל אינו מתקדם, יש ליצור איתי קשר להמלצות \*\*\*