

פרוטוקול שיקום לאחר שחזור/תיקון המפרק האקרומיוקלביקולרי – ACJ

שבועות 1-6

מטרות:

שליטה בכאב.

שמירת שלמות ותפקוד שרירי הגפה העליונה

הפעלה מוקדמת

השגת טווחי הרמה קדמית עד 90 מע', אבדוקציה 60 מע', סיבוב חיצוני לפי היכולת.

הנחיות:

היד המנותחת במתלה.

קירור הכתף – בשבועיים הראשונים 20 דקות קומפרס של קרח כל 3 שעות, לאחר מכן להמשיך ולהשתמש לפי הצורך.

טיפול להקלת כאב לרבות שימוש ב TENS, טיפולי US וכדומה.

הפעלה פנדולרית של הכתף, הפעלה של המרפק ושורש כף היד ללא הגבלה כאשר המרפק צמוד לגוף.

הפעלה פסיבית של הכתף בטיפולי פיזיותרפיה בלבד – פלקציה 90 מע', אבדוקציה 60 מע',

יש להתחיל הפעלה אקטיבית נעזרת או אקטיבית של הכתף לאחר 4 שבועות בכל המישורים אך תחת בקרת פיזיותרפיסט בלבד ובמגבלת כאב.

יש לבצע תרגילים לכוח אחיזה (GRIP) של כף היד.

יש לבצע תרגולי משיכת כתפיים ורטקציה של הסקפולה ללא התנגדות.

שבועות 6-12

מטרות:

שליטה בכאב

המשך התקדמות עם טווחי תנועות הכתף.

יש להגיע לאבדוקציה 90 מע', עד שבועות 6-8

יש להגיע לטווח של 120 הרמה קדמית ואבדוקציה עד שבועות 10-12

ההנחיות:

הפסקת השימוש במתלה.

המשך עבודה על טווחי תנועה בהפעלה אקטיבית נעזרת ואקטיבית בכל המישורים. אם ישנה הגבלה בטווחים יש להוסיף מתיחה

פסיבית בסוף טווח התנועה.

המשך עבודה על טווחים פסיבית - בדגש על תרגול עצמי יומי.

אין לבצע תרגולי חיזוק עד השלמת 12 שבועות מהניתוח.

שבועות 12-24

מטרות:

השגת טווח תנועה מלא

התחלת תרגילי חיזוק והגעה לכוח של כ 75% מהיד הבריאה.

הנחיות:

התחלה של עבודה איזומטרית והתקדמות עם תרגילי החיזוק.

תרגילי גומיות : חתירה, סיבוב חיצוני /פנימי נגד גומיות, פלקסיה ואקסטנציה של הכתף. עבודה במישור הסקפולה עבודה על ביספס וטריספס לחיזוק השרירים.

עבודה על לוח החלקה (Bodyglide).

שכיבות סמיכה – כנגד קיר - ואז כנגד שולחן - ואז כנגד כיסא.

זריקה של כדור/כדור כוח – יד לצד הגוף ולהתקדם ליד מעל הראש.

===== חסר פה חומר מהפרוטוקול המקורי =====

שבועות 24-שנה מהניתוח

המשך תרגול לפי הצורך בנקודות החלשות

ביסוס תכנית עבודה מסודרת ביתית או בחדר הכושר.

יש להתחיל תכנית עבודה לחיזוק עם משקולות

אין אישור לספורט מגע כשנה מהניתוח, למעט אם שיקול דעתו של המנתח דורש אחרית.

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