

פרוטוקול שיקום לאחר תיקון קרע קטן עד בינוני – בגידי השרוול המסובב

מיד לאחר הניתוח המטרה:

להשיג טווח פסיבי של פלקציה ואקסטנציה זהה לצד שלא נותח. יש לתרגל אבדוקציה, פלקציה סיבוב פנימי וחיצוני.

שבוע 4-0

יש להשתמש במקבע כתף למשך שבועיים באופן קבוע, לאחר מכן יש להשתמש במקבע הכתף לשינה, עד 4 שבועות מהניתוח, ולאחר מכן ניתן להפסיק את השימוש בו.

טווח תנועה פסיבי(לפי סבילות המטופל):

פלקציה

סיבוב פנימי וחיצוני במישור הסקפולה.

אבדוקציה

אבדוקציה הוריזונטלית.

טווחי המרפק:

כיפוף וישור מלאים.

תרגולי כתף איזומטריים כאשר המרפק מכופף ב 90 מע':

פלקציה, אבדוקציה, אדוקציה סיבוב פנימי וחיצוני.

גלגלת (לפי סבילות המטופל):

פלקציה, אבדוקציה במישור הסקפולה

סיבוב פנימי(החל משבוע 5 ואילך).

תנועה אקטיבית בסיוע (AAROM), עם מוט T:

פלקציה

סיבוב פנימי וחיצוני במישור הסקפולה.

הנעה של המפרק הגלנו הומורלי דרגה 1-2 כתלות בכאב.

תרגילים פנדולריים

התחלה של תרגילי פלג גוף עליון עם התנגדות קלה

התחלה של תרגילים אקטיבים למרפק – פלקציה ואקסטנציה

תרגילים בשכיבה על הבטן עם מוביליזציה של הסקפולה

תרגילים לייצוב הסקפולה.

אמצעים לשיכוך כאב והורדת נפיחות

זהירות!

לא לאשר הרמת משקלים או תנועות מוגזמות

שבוע 4-8

המטופל צריך להראות טווח תנועה מלא עד סוף שבוע 4.

התחלה של תרגילי חיזוק לסיבוב פנימי וחיצוני ב0 אבדוקציה (יד צמודה לגוף). שימוש במגבת מגולגלת להנעת הכתף המנותחת.

התחלה של תרגילי חתירה תוך שכיבה על הבטן.

שמירה על טווח תנועה פסיבי מלא

התחלה של תרגילי טווח תנועה אקטיבי:

פלקציה של הכתף במישור הסקפולה

אבדוקציה.

ניתן להתקדם לתכנית תרגילי חיזוק איזוטוניים:

סיבוב פנימי וחיצוני עם גומיות

כיפוף המרפק (BICEPS CURLS).

SIDELYING ER

התקדמות עם תכנית החיזוקים:

התחלת תרגילים עם כדור רפואי

מעבר חזה

חטיבת עצים (WOOD CHOPPING)

שבוע 8-12

כדי להתקדם המטופל צריך להראות טווח טוב של הכתף ולהיות ללא כאבים.

ניתן להתחיל תרגילי זריקה

ניתן להתחיל תרגילים יעודיים לספורט.

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