

פרוטוקול שיקום לאחר תיקון גרמי לחסר יציבות הכתף Rehab. Protocol for LATARJET Procedure.

כללי:

בניתוח מועבר הקורקואיד ומחובר לחלק הקדמי של הגלנואיד עם ברגים. היות שחלק ממכופפי המרפק מחוברים לקורקואיד, אין לבצע כיפוף מרפק או הפעלה של הביספס נגד התנגדות.

מיד לאחר הניתוח ועד 10 ימים לאחר הניתוח:

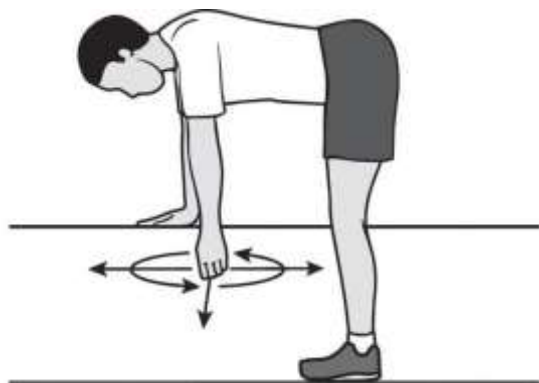
המטרה:

- הורדת נפיחות הכאבים
 - הפעלה ראשונית של הכתף תוך שמירה על התיקון הניתוחי
- אמצעי זהירות:
- יד במתלה

פזיותרפיה:

קומפרסים של קרח על הכתף = 20 דקות כל 3 שעות. זאת למשך שבועיים. לאחר מכן 3-4 פעמים ביום לפי הצורך.

- הפעלה בתנועות פנדולום (ראה תמונה)
- תנועות פסיביות ו Active assisted בכפוף קדמי עד 90° כשהיד בסבוב פנימי



ביקורת ראשונה במרפאה כשבועיים מהניתוח הוצאת תפרים והנחיות להמשך הפעלה.

שלב 1 עד 6 שבועות:

המטרה:

- הפעלה לטווח תנועה פסיבית ואקטיבי ראה למטה
- הפעלת מפרקים חופשיים

אמצעי זהירות:

- אין לבצע אקסטנציה מעבר לקו הגוף (אין לפשוט יד ישרה לאחור)
- אין לבצע אבדוקציה בשילוב עם סבוב חיצוני (אין להרים היד לצד תוך כדי סיבוב חיצוני של הכתף)
- אין לבצע כפוף מרפק נגד התנגדות
- יד במתלה ל 6 שבועות מהניתוח למעט בעת תרגול עצמי או טיפול פיזיותרפי.

שבוע 2-3:

פזיותרפיה:

תנועות פסיביות ואקטיבי נעזר *4 ליום
לפי המגבלות הבאות:

- ❖ סיבוב חיצוני עד: 0° - שבוע 2 עד 20° - שבוע 3
- ❖ סיבוב פנימי עד כשהיד (באבדוקציה 60°): 45° - שבוע 2 עד 60° - שבוע 3
- ❖ הרמה לפני (Forward Flexion) אקטיבית: לפי מידת הכאבים לשמור יד בסבוב פנימי
 - ניתן לבצע FF גם במישור הסקפולה (45° הצידה).
- ❖ אבדוקציה (Abduction) עד 60°
- ❖ הפעלה איזומטרית של שרירי כתף והשכם כולל: שרוול מסובב דלתאיד ומייצבי שכמה.

שבוע 4-6.

פזיותרפיה

- המשך הפעלה x 5 ביום, כולל הפעלה אקטיבית, תוך הגדלת הדרגתיות של טווח התנועה
- סיבוב חיצוני עד: 30°
 - סיבוב פנימי: להוסיף תרגול מתיחת יד מאחורי הגב
 - FF עד: להגיע הדרגתית לטווח מלא
 - Abd עד: 90° תוך שמירת היד בסיבוב פנימי!
 - הפעלה איזומטרית של שרירי הכתף

ביקורת שניה במרפאה לאחר כ-8 שבועות לאחר הניתוח

שלב II 6-10 שבועות

המטרה:

- שיפור טווח התנועה וחיזוק תוך שמירה על התיקון.
- ### **אמצעי זהירות:**
- אין לבצע מאמצים עם היד מעבר לשבוע 9 ניתן להרים משקל אך רק מקדימה לגוף
 - הפעלה באופן הדרגתי לפי מידת הכאבים
 - אין צורך במתלה.

פזיותרפיה

- טווח תנועות פסיבי אקטיבי נעזר ואקטיבי:
 - סיבוב חיצוני המטרה 75% מהצד הבריא עד 12 שבועות
 - אבדוקציה עד השגת טווח מלא
 - שאר התנועות ללא הגבלה
- חיזוק פרופריוספטיבי, הפעלה ב Closed kinematic Chain exs
- קומפרסים קרים לאחר הפעלה

ביקורת שלישית כ-4 חודשים לאחר הניתוח

שלב III 10 – 20 שבועות

המטרה:

- החזרת טווח תנועה מלא פסיבי ואקטיבי אם לא הושג עד כה.
- החזרת כוח מלא
- חזרה לפעילות רגילה

פזיותרפיה

- המשך מתיחות והפעלה לטווח תנועה פסיבי ואקטיבי.
- עבודה עם משקולות והתנגדות לחיזוק השרירים.
- חזרה הדרגתית לפעילות ספורט מלאה.

חזרה לפעילות ספורטיבית מלאה ללא הגבלה צפויה כ-5 חודשים לאחר הניתוח

במידה והמטופל אינו מתקדם כצפוי יש ליצור עמי קשר.

תודה לד"ר אבי שזר על סיוע בעריכת הפרוטוקול.