

**שיקום לאחר ניתוח לפריקות כתף קדמיות- תיקון בנקרט וקפסולה קדמית**  
**Arthroscopic Reconstruction of Capsulo Labral Complex**

<p align="center"><b>שלב מידי לאחר הניתוח:</b></p>	<p align="center"><b>החלפת תחבושת</b> כל יומיים לאחר הניתוח.  <b>טיפול תרופתי לשיכוך כאבים</b> T.ALGOLYSIN כל 6 שעות- לפי הצורך.          שימוש <b>במקבע לכתף</b> כל שעות היום.  <b>הפעלה עצמית</b> של צוואר, שכמות, מרפק וכף יד.  <b>בעליית חום מעל 38</b> מעלות יש לפנות לחדר מיון בדחיפות או לביקורת דחופה של הרופא מנתח.</p>
<p align="center"><b>שלב חריף</b> 1-3 שבועות</p>	<p align="center">טיפול תרופתי לשיכוך כאבים. מקבע כתף כל שעות היום.  <b>פיזיותראפיה:</b> שיפור יציבת הגב. חיזוק חגורת כתפיים. תרגילי שכמות, והצוואר, תנועות המרפק והאמה.          תנועות זרוע עד 90° כאב. הטוחים המומלצים בשלב זה הינם: FORWARD FLEXION- עד 40 מעלות.          ABDUCTION-עד 40 מעלות.          INT ROTATION – אין הגבלה.          EXT ROTATION – <b>עד 10 מעלות!</b></p>
<p align="center">ביקורת אחרי 1-3 שבועות</p>	<p align="center">המעבר לשלב הבא מותנה ב: השגת יציבה תקינה. תנועתיות טובה של השכמה. שיפור משמעותי בכאב.</p>
<p align="center"><b>שלב שיקום ראשוני</b> 3-6 שבועות</p>	<p align="center">קבוע על ידי מקבע כתף רק בלילות ובנסיעה בתחבורה ציבורית. פיזיותראפיה: עבודה איזומטרית לחיזוק שרירי הכתף נגד התנגדות. עבודה על טווחי תנועה אקטיבי:          FORWARD FLEXION - עד 90 מעלות.          ABDUCTION-עד 70 מעלות.          INT ROTATION – אין הגבלה.          EXT ROTATION – <b>עד 30 מעלות!</b></p>
<p align="center">ביקורת לאחר 6 שבועות</p>	<p align="center">המעבר לשלב הבא מותנה ב: יציבה תקינה. תנועתיות טובה של השכמה ותיאום תנועה תקין בין השכמה להומרוס. נסיגה כמעט מלאה בכאבים בפעילות יום יומית.</p>
<p align="center"><b>שלב שיקום ביניים</b> 6-12 שבועות</p>	<p align="center">ללא קיבוע.          פיזיותראפיה: חיזוק שרירי איזומטרי. שיפור טווחי תנועה לנורמה.          יתכן שנוי בהוראות לגבי טווחי תנועה בהתאם לממצאים בזמן הניתוח. עדיין חל איסור על פעילות ספורט.          מטרת שלב זה להגיע לתפקוד יום יומי תקין ותבניות תנועה תקינות.</p>
<p align="center">ביקורת לאחר 12 שבועות</p>	<p align="center">המעבר לשלב הבא מותנה ב: טווחי תנועה אקטיביים מלאים, תחושת יציבות טובה, ללא כאבים בתנועה, תבנית תנועה תקין, תפקוד יום יומי תקין.</p>
<p align="center"><b>שלב שיקום מתקדם</b> מעבר ל- 12 שבועות</p>	<p align="center">חיזוק שרירים דינמי .          חזרה <b>הדרגתית</b> לפעילות ספורט <b>מבוקרת</b>. עדיין חל איסור על פעילות ספורט תחרותי. מטרת שלב זה להגיע לתפקוד יום יומי תקין. תחילת לימוד תנועות מיוחדות הנחוצות לאופי עבודתו או פעילותו ספורטיבית של המטופל.</p>
<p align="center"><b>סיום</b></p>	<p align="center">כאשר המטופל הגיע לטווח תנועות מלא, יציבות תקינה בפעילות יום יומיים ובפעילות ספורט. ללא כאבים. בדרגת כוח לפחות 90% מכתף השנייה.</p>

הפרוטוקול פותח בשיתוף עם ד"ר אדר אליהו