

שיקום לאחר ניתוח תיקון השרבולית המסובכת - Rotator cuff repair

לפניך מידע על תהליך השיקום. אנא הקפד על ההנחיות ועל המגבלות בכל שלב. ודא ביקורת במרפאה לפני המעבר לשלב שיקומי הבא.

<p>מטרות:</p> <ul style="list-style-type: none"> להוריד את רמת הכאב. לשמור על טווחי התנועה הפסיבית. לשמור על תיקון הגידים. 	<p>שלב מידי - 1-2 שבועות לאחר הניתוח</p>
<p>תרגול ל: שיפור יציבת הגב. חיזוק חגורת כתפיים. תרגילי שכמות, צוואר, מרפק וכף יד. יש להשתמש במגן כתף עם כרית בכל שעות היום - 4 שבועות. ביצוע תרגול פסיבי לשמירה על טווח - תרגילי מטוטלת. CRYOTHERAPY לכאבים - קרח ל- 15 דקות כל שעה במשך שבוע- שבועיים הראשונים. טיפול תרופתי לשיכוך כאבים.</p>	
<p>ביקורת: וידוי מצב תקין של פצעי הניתוח, הוצאת תפרים 7-10 ימים אחר הניתוח</p>	
<p>מטרות:</p> <ul style="list-style-type: none"> לאפשר את תהליך הרפוי של הרקמה שעברה תיקון, תוך כדי שמירה על טווחי התנועה הפסיבית. 	<p>שלב שיקום ראשוני- הגנה על התיקון עד 4-6 שבועות לאחר הניתוח</p>
<p>יש להזהר מ:</p> <ul style="list-style-type: none"> מעומס יתר על הרקמה שעברה תיקון. אין להרים חפצים. אין לבצע תנועות חדות. 	
<p>תרגול: המשך התרגול לחיזוק חגורת כתפיים. תרגילי שכמות, וצוואר, מרפק וכף יד. המשך תרגול פסיבי לשיפור הדרגתי בטווחי התנועה בכתף. יש לכלול בתוכנית היומית תרגילי מטוטלת, תרגילים עם מקל, תרגילים בחבל על גלגלת ותרגילים בבריכה. יש לשפר את יציבות הגוף (Core stability). לשים לב על תנוחת הצוואר, גב העליון והתחתון ויציבות האגן. לקראת סוף השלב הזה ניתן להתחיל בזהירות תרגול אקטיבי עם עזרה - ACTIVE ASSISTED.</p>	
<p>לבדיקה: תנוחת הגב והצוואר. תנועות טובה של השכמה. טווח תנועות פסיבי בכתף- קרוב למלא. הטבה משמעותית בכאב.</p>	<p>ביקורת אחרי 4-6 שבועות</p>

<p>החל בתרגול אקטיבי עם עזרה (ACTIVE ASSISTED) ללא קיבוע. המשך תרגול לשיפור טווחי תנועה לנורמה. עדיין חל איסור על תרגול נגד התנגדות.</p>	<p>שלב ביניים 4-8 שבועות</p>
<p>לבדיקה: טווח תנועה אקטיבי ופסיבי</p>	<p>ביקורת לאחר 10 שבועות</p>
<p>מטרות:</p> <ul style="list-style-type: none"> • לשמור על טווח תנועה פסיבי מלא. • להגיע לטווח תנועה אקטיבית מלא. • להחזיר יציבות דינמית לכתף. <p>חיזוק הדרגתי של כוח שרירי הכתף - לאחר 10 שבועות.</p>	<p>שלב שיקום מתקדם 8-14 שבועות</p>
<p>המשך שמירה על טווח תנועה אקטיבי מלא. המשך חיזוק שרירים. שיפור התיאום בין תנועות הכתף ולעצם השכמה. שיפור פרופריוצפציה וקינסטזיה (השליטה וקואורדינציה). תחילת לימוד תנועות מיוחדות הנחוצות אופי עבודתו או פעילותו ספורטיבית של המטופל. חזרה לפעילות ספורט מבוקרת. עדיין חל איסור על פעילות ספורט תחרותית.</p>	<p>חיזוק שרירים מתקדם 15-22 שבועות</p>
<p>כאשר המטופל הגיע לטווח תנועות מלא, ללא כאבים בפעילות יום יומית ובספורט. דרגת כוח לפחות 90% מהכתף השנייה.</p>	<p>סיום</p>
<p>הפרוטוקול פותח בשיתוף עם ד"ר אדר אליהו</p>	