

לכבוד,

מכון/ שיקום/ טיפול בית

**פרוטוקול פיזיותרפיה לאחר ניתוח תיקון Rotator Cuff**

תאריך הניתוח: \_\_\_\_\_

Supraspinatus : קרע: לא/חלקי/מלא תיקון: לא/כן

Infraspinatus : קרע: לא/חלקי/מלא תיקון: לא/כן

Subscapularis : קרע: לא/חלקי/מלא תיקון: לא/כן הגבלת סיבוב חיצוני \_\_\_\_\_

Tenodesis/tenotomy : LHB

**פעולות נוספות:**

**אביזרי עזר:** מתלה/ מקבע כתף-SHOULDER IMOBILIZER/ כרית פיסוק 15°, 45° למשך 6 שבועות

**0-3 שבועות לאחר הניתוח:**

- הדרכה לשימוש באביזרי העזר
- הפעלת צוואר ושכמות
- תנועות פנדולוריות של הכתף בהתאם לקונטראינדיקציות
- הפעלה פסיבית בלבד לכתף בטווחים הבאים בעמדת מוצא של שכיבה על הגב, מרפק צמוד לגוף:
  - ❖ Abduction ללא הגבלה, תוך קיבוע ה Scapula, במנח IR של הכתף
  - ❖ Flexion עד 90°, תוך קיבוע ה Scapula, במנח IR של הכתף
- ER ללא הגבלה תוך הקפדה על מרפק צמוד לגוף
- אם נתפר ה SSC יהיו טווחי התנועה כמפורט:
  - ❖ Abduction עד 60°
  - ❖ ER עד 0°, אלא אם צוין אחרת בדו"ח הניתוח
- מובילזציות לרקמות רכות לאחר הוצאת התפרים
- אם נעשה LB Tenodesis יש להפעיל מרפק באופן הבא:
  - ❖ פאסיבי ואקטיבי נעזר לכיפוף, אקטיבי ליישור
  - ❖ חשוב להימנע מכיוון אקצנטרי של Biceps ולכן בעמידה ובישיבה יש להתנגד ליישור המרפק
- אם נעשה LB Tenotomy ניתן להפעיל מרפק אקטיבי
- תרגילים לשורש כף היד והאצבעות
- תרגילים לחיזוק סטטי של חגורת הכתפיים בהתאם לגידים שנתפרו -
- גיד שנתפר אין להפעילו באופן איזומטרי
- טיפול בכאב ובנפיחות

מדבקה

#### 4-6 שבועות לאחר הניתוח:

- המשך הפעלה פאסיבית לשיפור טווח התנועה בכתף בטווחי התנועה (ניתן לעבוד מעבר לכאב):
  - ❖ Abduction ללא הגבלה, תוך קיבוע ה Scapula, במנח IR של הכתף
  - ❖ Flexion עד 150°, תוך קיבוע ה Scapula, במנח IR של הכתף
  - ❖ ER ללא הגבלה תוך הקפדה על מרפק צמוד לגוף
- אם יש מעורבות של SSC, LHB המשך לפי ההוראות הקודמות
- מוביליזציות לרקמות רכות, דגש על צלקות לאחר הוצאת התפרים
- עבודה על יציבה
- ניתן להתחיל טיפול הידרותרפי בהתאם לקונטראינדיקציות ולהוראות הרופא.

#### 7-12 שבועות לאחר הניתוח:

- הפסקת השימוש במתלה
- עבודה פאסיבית ואקטיבית נעזרת לכתף בטווחי תנועה מלאים
- עבודה אקטיבית לכתף בטווח תנועה מלא, החל משבוע 9
- אם יש מעורבות של SSC, LHB תחילת עבודה אקטיבית בטווח עבודה מלא
- תרגול פרופרוספטיבי, התקדמות על פי טווחי תנועה אפשריים במנחים שונים (ישיבה, עמידה, עמידת שש, משטחים נעים וכדומה)
- כושר כללי – הליכה, אופני כושר

**בכדי לעבור לשלב הבא על המטופל לבצע תנועות אקטיביות בכתף בטווח תנועה מלא ללא תנועות מפצות!**

#### 12-18 שבועות לאחר הניתוח:

- התקדמות ברמת התרגילים האקטיביים ותחילת תרגילים עם התנגדות תלויה באישור הרופא המנתח
- חיזוק שרירים עם משקולות בשכיבה על הגב, מעבר לישיבה ועמידה על פי יכולת
- כושר כללי – ריצה קלה, שחיה בסגנון חזה בלבד בהתאם ליכולת המטופל

#### הנחיות כלליות:

- חזרה לפעילות מלאה, עשוי להשתנות ממטופל למטופל:
- שחיית חזה לאחר 12 שבועות, תלוי בהתקדמות הכללית
- שחיית חתירה לאחר 5-6 חודשים, תלוי בהתקדמות הכללית
- חזרה לעבודה בהתאם למקצוע ובהתייעצות עם הרופא המנתח



בי"ח קרית צאנז ע"ש לניאדו ע"ר 580082014

פיזיותרפיה מחלקה אורטופדית טל. 09-8604607 09-8609114, פקס. 09-8609139

NETANYA Tel. 972-9-8609114, 972-9-8604607, Fax. 972-9-8609139 ISRAEL.

מסונף לבית הספר לרפואה ע"ש רות וברוך רפפורט ▼ הטכניון, חיפה

Affiliated to the Rappaport Faculty of Medicine ▲ Technion-Haifa, Israel

בס"ד

אנא פנו אלינו בכל שאלה  
בברכה,  
צוות הפיזיותרפיה  
החטיבה האורתופדית