

תאריך הניתוח: \_\_\_\_\_

פרטי מטופל: שם ושם משפחה \_\_\_\_\_ ת.ז. \_\_\_\_\_

פרוצדורות נוספות שנעשו בניתוח: \_\_\_\_\_

אמצעי עזר: \_\_\_\_\_

הערות: \_\_\_\_\_

### 0-3 שבועות לאחר הניתוח:

- שימוש במתלה למשך שישה שבועות, יום ולילה
- הפעלה אקטיבית של אצבעות, שכ"י, מרפק, שכמות וצוואר
- הפעלת כתף פאסיבית בלבד: Flexion עד  $60^\circ$ , ABD עד  $40^\circ$  ER, עד  $10^\circ$
- פנדולום עדין לפי הטווחים הנ"ל
- תרגול איזומטרי לשריר ה Deltoid (לכיוון אבדוקציה של הכתף)
- טיפול להורדת כאב ונפיחות
- הדרכה ל ADL על פי המגבלות (לבוש, רחצה- שטיפה וייבוש בית השחי במנח פנדולום)
- מוביליזציות לרקמות רכות, דגש על צלקות לאחר הוצאת התפרים
- הדרכה ליציבה נכונה

### 3-6 שבועות לאחר הניתוח:

- המשך שימוש במתלה, יום ולילה
- הפעלת כתף פאסיבית: Flexion עד  $90^\circ$ , ABD עד  $75^\circ$  ER, עד  $15^\circ$



### שישה שבועות לאחר הניתוח:

- תחילת עבודה אקטיבית נעזרת, ובהמשך אקטיבית חופשית לכתף
- התקדמות עד טווח תנועה מלא, פאסיבי ואקטיבי
- תחילת עבודה על תנועות משולבות (Abd + ER)
- תחילת עבודה לשיפור פרופריוספציה.

### שמונה שבועות עד שלושה חודשים לאחר הניתוח:

- חיזוק שרירים נגד התנגדות, רק לאחר השגת טווח תנועה אקטיבי מלא, ללא תנועות מפצות

### שלושה חודשים לאחר הניתוח:

- חיזוק שרירים נגד התנגדות, רק לאחר השגת טווח תנועה אקטיבי מלא, ללא תנועות מפצות

### שלושה חודשים לאחר הניתוח:

- המשך מתיחות, חיזוק, סיבולת, פעילות ספורטיבית- מוגבלת בתיאום עם המנתח

### שלושה חודשים לאחר הניתוח:

- במידה וטווח התנועות מלא, ללא כאב, יציבות סטטית טובה וכוח שרירים לפחות 80% לעומת הצד השני, ניתן לחזור לפעילות אקטיבית מלאה בכל התחומים

### הנחיות כלליות:

- 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

### בהצלחה!

ד"ר אלכס בושוי

ד"ר מיכאל תמר

