

תאריך הניתוח: _____

פרטי מטופל: שם ושם משפחה _____ ת.ז. _____

פרוצדורות נוספות שנעשו בניתוח: _____

אמצעי עזר: _____

הערות: _____

0-3 שבועות לאחר הניתוח:

- שימוש במתלה למשך שלושה שבועות, יום ולילה
- הפעלה אקטיבית של אצבעות, שכ"י, שכמות וצוואר
- הפעלת כתף פאסיבית ואקטיבית נעזרת עדינה:

Flexion עד 60°

ABD עד 40° כאשר הכתף ב IR ובמרפק מכופף

ER עד 10° - במרפק מכופף ב 90° וצמוד לגוף

- הפעלת מרפק, פאסיבית ל-Flexion ונגד התנגדות ל-Extension (אין לבצע תנועה אקטיבית למרפק למשך 4 שבועות)
- פנדולום עדין לפי הטווחים הנ"ל
- תרגול איזומטרי לשרירי 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 תפרים
- הדרכה ליציבה נכונה



6-8 שבועות לאחר הניתוח:

- התקדמות עד טווח תנועה מלא, פאסיבי ואקטיבי
- הפעלה אקטיבית של המרפק
- התחלת עבודה על תנועות משולבות לכתף (Abd.+ ER)

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:

- המשך מתיחות, חיזוק, וסיבולת.
- פעילות ספורטיבית ללא Overhead / Contact, ובתיאום עם המנתח

שישה חודשים לאחר ניתוח:

- 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:

- 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

בהצלחה!

ד"ר אלכס בושוי

ד"ר מיכאל תמר

