

תאריך הניתוח: \_\_\_\_\_

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

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

LHB: Tenodesis/Tenotomy

פעולות נוספות: \_\_\_\_\_

אביזרי עזר למשך 6 שבועות: מתלה/ מקבע כתף - SHOULDER IMMOBILIZER,

כרית פיסוק  $15^\circ$ ,  $45^\circ$

### • 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  $90^\circ$ , 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  $60^\circ$
  - ER עד  $0^\circ$ , 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 מכיווץ 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



#### • 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:

- 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

#### בהצלחה!

ד"ר אלכס בושוי

ד"ר מיכאל תמר

