

# פרוטוקול פיזיותרפיה לאחר ניתוח SLAP Lesion Repair Biceps Tenodesis IA / I

תאריך הניתוח: \_\_\_\_\_

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

דרגת פגיעה: \_\_\_\_\_

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

אמצעי עזר: \_\_\_\_\_

## 0-3 שבועות לאחר הניתוח:

- בתיקון SLAP בלבד יש להקפיד על:
  - עבודה פאסיבית ואקטיבית נעזרת לכתף לכיוון 'Flex', Abd עד  $70^{\circ}$  בלבד. כתף ב- IR ומרפק מכופף.
  - עבודה פאסיבית ואקטיבית נעזרת לכתף לכיוון ER עד  $0^{\circ}$  (עמדה ניטרלית) בלבד, כאשר המרפק כפוף ב-  $90^{\circ}$  וצמוד לגוף.
- \*\*\* כאשר נעשה גם Biceps Tenodesis - אין הגבלה בER, ואין צורך בשמירת IR
- הפעלת מרפק: פאסיבית ל-Flex ונגד התנגדות ל-Ext, אין להפעיל מרפק אקטיבית למשך 4 שבועות.
- פנדולום עדין לפי הטווחים הנ"ל
- הפעלה אקטיבית לאצבעות, שכ"י, שכמות וצוואר
- שימוש במתלה לכתף
- 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



### 3-6 שבועות לאחר הניתוח:

- יש להמשיך לעבוד על פי ההוראות הנ"ל ולהתקדם עד  $Abd - I Flex 90-100^\circ$
- הפעלת מרפק: ללא שינוי (פאסיבי לכיפוף ונגד התנגדות ליישור) עד שבוע 4, לאחר מכן הפעלה אקטיבית ללא משקל/התנגדות
- תחילת תרגול פרופריוספטיבי עם וללא נשיאת משקל בהתאם למגבלות
- הפסקת שימוש במיתלה לאחר 4 שבועות

### לאחר 6 שבועות:

- עבודה פאסיבית ואקטיבית לכתף בטווחי תנועה מלאים לכל כיווני התנועה
- הפעלה אקטיבית של המרפק

### 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 מוגבלת, 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

