

תאריך הניתוח: _____

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

ממצאים נוספים / פרוצדורות נוספות שנעשו בניתוח:

אביזרי עזר: סד צירים למרפק מוגבל ל 40° Extension ומתלה / אחר _____

הערות: _____

הנחיות כלליות:

ניתן להסיר את הסד לאחר שהושג טווח Ext מלא, כמפורט מטה

ניתן להסיר את המתלה לאחר שהושג טווח Ext מלא

רחצה - ניתן להסיר סד ומתלה לצורך רחצה אך יש לשמור שהמרפק לא מגיע ליישור מלא

יום 1 לאחר הניתוח ועד 6 שבועות:

- שימוש בסד צירים למרפק, הגבלת טווח Ext ל- 40° , טווח Flex - מלא
- שימוש במתלה רגיל ליד
- הדרכה לשימוש באביזרי העזר
- הפעלה אקטיבית נעזרת ואקטיבית של כף היד, כתף, שכמות וצוואר
- הפעלת מרפק פאסיבית באופן הבא:
- Flex - Ext כאשר האמה ב- Mid Position (הגבלת Ext לפי הרשום מעלה),
- Pro- Sup כאשר המרפק ב- 90° Flex ומעלה
- מיום הניתוח יש להתקדם בטווח ה- Ext לפי 10° לשבוע: שבוע 1 - 40° ,
שבוע 2 - 30° , שבוע 3 - 20° , שבוע 4 - 40°

כחודש לאחר הניתוח יש להשיג טווח Ext מלא

- ניתן לבצע הפעלה אקטיבית נעזרת של המרפק (בתוך הסד) ל-Ext במנח של שכיבה על הבטן,
- כך ששריר הביצפס מנוטרל מעבודה אקצנטרית או קונצנטרית
- טיפול בכאב ובנפיחות
- מוביליזציות לצלקת ולרקמה הרכה לאחר הוצאת תפרים



7-12 שבועות מיום הניתוח:

- התחלת עבודה על טווח תנועה לכיוון Pro-Sup בטווחים שמתחת ל- 90° Flex
- התקדמות לעבודה אקטיבית נעזרת ומעבר לעבודה אקטיבית (אקטיבי חופשי- עד כוח 3/5, ללא התנגדות) בהתאם להוראות הרופא המנתח

13 שבועות מיום הניתוח:

- התקדמות לעבודה אקטיבית כנגד התנגדות:
כנגד גומייה יש להתחיל בהתנגדויות נמוכות ולעלות בהדרגה
משקל חופשי- יש להתחיל ב- 0.5 ק"ג ולעלות בהדרגה

הנחיות כלליות לגבי תפקוד יום יומי ופעילות ספורטיבית:

- ההנחיות הינן כלליות ובכל מקרה יש לקבל את אישור הרופא לפני החזרה לכל אחת מהפעילויות
- נהיגה- לא לפני 8 שבועות לאחר הניתוח
- נשיאת משקלים (כולל שקיות סוכר, ספרים ומשאות כבדים יותר)
לא לפני 12 שבועות לאחר הניתוח ובהתאם להתקדמות
- רכיבה על אופניים או שחייה - לא לפני 12 שבועות

בהצלחה!

ד"ר אלכס בושוי

ד"ר מיכאל תמר

