



תאריך הניתוח: _____

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

Mckenzie (Deltoid split) / Deltopectoral Approach			גישה ניתוחית:
נתפר	נחתך	גיד	גידים שנתפרו במהלך הניתוח:
		SSP	
		ISP	
		SSC	
Tenodesis	Tenotomy	LBT	פרוצדורות נוספות בניתוח:
			הגבלות:
			אמצעי עזר:
			הערות:

1-6 שבועות לאחר הניתוח:

- הפעלה פאסיבית לכתף בשכיבה על הגב:
- ER עד 30° (בגישה מקנזי בלבד)
- ER עד 0° (בגישה דלתופקטורלית)
- FF ב- IR עד 60°
- ABD ב- IR עד 60°
- הפעלת מרפק, שכ"י ואצבעות באופן אקטיבי/אקטיבי נעזר-לפי כאב
- אם נעשה LB Tenodesis יש להפעיל מרפק באופן הבא: פאסיבי לכיפוף, אקטיבי ליישור
- חשוב להימנע מכיווץ אקצנטרי של הביצפס ולכן בעמידה ובישיבה יש להתנגד ליישור המרפק
- הפעלת צוואר ושכמות
- טיפול להורדת כאב ונפיחות
- הפעלה פנדולרית לכתף
- תרגול מודעות ליציבה
- הדרכה לגבי לבוש ורחצה



6-8 שבועות לאחר הניתוח:

- עבודה אקטיבית נעזרת לכל הכוונים, ניתן להשתמש במקל וללא מקל בשכיבה ובעמידה ללא הגבלת טווחים
- חיזוק איזומטרי לכל הכיוונים
- תחילת תרגול פרופריוצפטיבי בהתאם למגבלות

8-12 שבועות לאחר הניתוח:

- ניתן להתחיל בעבודה אקטיבית חופשית תוך התקדמות בטווחי התנועה ניתן להוסיף התנגדות רק לאחר השגת הטווחים המלאים, ובהתייעצות עם המנתח
- ככדי לעבור לשלב הבא על המטופל לבצע תנועות אקטיביות בכתף בטווח תנועה מלא ללא תנועות מפצות!

12-18 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

