

# פרוטוקול פיזיותרפיה לאחר ניתוח החלפת מפרק כתף בעקבות שבר חלקית \ מלאה \ הפוכה

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	פרוצדורות נוספות בניתוח:
Tenodesis	Tenotomy	LBT	
			הגבלות:
			אמצעי עזר:
			הערות:

## 1-6 שבועות לאחר הניתוח:

- חיזוק איזומטרי בהתאם לגידים שנתפרו ונחתכו: במידה ונחתך SSP אין לבצע לכיוון ER ו- ABD
- בגישה דלתופקטורלית ובכל תפירה של SSC אין לבצע לכיוון IR
- הפעלת מרפק ש.כ.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 Biceps ולכן בעמידה ובישיבה יש להתנגד ליישור המרפק
- הפעלת צוואר ושכמות
- טיפול להורדת כאב ונפיחות
- הפעלה פנדולרית בלבד
- תרגול מודעות ליציבה
- הדרכה לגבי לבוש ורחצה



### 7-8 שבועות לאחר הניתוח:

- עבודה אקטיבית נעזרת לכל הכוונים. עבודה לטווחים מלאים רק לאחר אישור המנתח
- חיזוק איזומטרי לכל הכיוונים
- תחילת תרגול פרופריוספטיבי בהתאם למגבלות

### 8-12 שבועות לאחר הניתוח:

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

### 12-18 שבועות לאחר הניתוח:

- התקדמות ברמת התרגילים האקטיביים. תחילת 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

