

טיפול פיזיותרפי ותרגול עצמי לאחר החלפת כתף

0-3 שבועות לאחר הניתוח

מטרות:

- שמירה על שלמות התיקון של גידי השרוול לאחר ההחלפה.
- הפחתת הכאב והנפיחות.
- יכולת לבצע פעולות יומיומיות (ADL).
- שמירה על טווחי התנועה במפרקים הסמוכים.

אמצעי זהירות:

- שימוש במתלה ובחגורת הגוף במשך כל שעות היממה (כולל בשנה) למעט בזמן תרגול.
- אין לבצע תנועות אקטיביות או פאסיביות עם הזרוע מעבר להנחיות.
- אין להרים חפצים עם היד.
- אין לבצע תנועות מאחורי הגב.
- אין לבצע מתיחות או תנועות חדות.
- אין להישען או להיתמך ביד המנותחת.

תרגול לאחר הנחיית פיזיותרפיסט:

- קרור אזור הניתוח על פי ההמלצות במכתב השחרור.
- הפעלת צוואר, שכמות, מרפק, שורש היד והאצבעות.
- מוביליזציה של הסקפולה.
- אין לבצע תנועות אקטיביות או פאסיביות עם הזרוע בשבוע הראשון.
- שבוע לאחר הניתוח ניתן להתחיל בהפעלה פאסיבית ואקטיבית עם סיוע של הכתף במגבלות הבאים:
 - כיפוף קדמי, יישור (אקסטנציה) ואבדוקציה במישור הסקפולה עד 70 מעלות.
 - סיבוב חיצוני עד ל 0 מעלות באבדוקציה של 45 מעלות במישור הסקפולה (ולא בצמוד לגוף).
 - הפעלה פנדולרית של הכתף לאחר הדרכה ורק במידה והמטופל מצליח לבצע בצורה נכונה.

3-12 שבועות לאחר הניתוח

המטרות:

- הגעה לטווח תנועה פאסיבי ואקטיבי עם סיוע מלא.
- שיפור הדרגתי של הטווח האקטיבי.
- חיזוק שרירים הדרגתי.

- שיפור השליטה הנורומסקולרית.
- חזרה הדרגתית לפעילויות יומיומיות.

אמצעי זהירות:

- אין להרים חפצים כבדים (מעל ל 3 ק"ג).
- אין לבצע תנועות חדות או דחיפה.
- אין להישען או להיתמך ביד המנותחת.

תרגול לאחר הנחיית פיזיותרפיסט:

- חיזוק הדלתויד הקדמי ע"י פרוטוקול מצורף
- מוביליזציה של הסקפולה.
- הפעלה פאסיבית, אקטיבית עם סיוע ואקטיבית עד עד סף כאב.
- התחלת תרגילים איזומטרים בדגש הדפרסורים הגדולים והשרוול המסובב.
- Dynamic and rhythmic stabilization drills.
- תרגול פרופריוצפטיבי ו core stability exercises.
- התחלת טיפול הידרותרפי.

12-24 שבועות לאחר הניתוח

המטרות:

- הגעה לטווח תנועה אקטיבי ללא ללא כאב.
- חיזוק שרירים הדרגתי.
- שיפור השליטה הנורומסקולרית.
- חזרה הדרגתית לפעילויות מלאה.

אמצעי זהירות:

- עליה הדרגתית בעומסים.
- שמירה על תבניות התנועה.

תרגול לאחר הנחיית פיזיותרפיסט:

- הפעלה עד להשגת טווח מלא תוך שמירה על תבניות תנועה וקצב שכמה.
- שימור ושיפור טווחי תנועה ע"י תרגול כולל מתיחות.
- תירגול איזומטרי.
- המשך חיזוק שרירים.

- Dynamic and rhythmic stabilization drills.
- תרגול פרופריוצפטיבי ו core stability exercises.
- הפעלה ע"פ פרוטוקול הדלתויד הקדמי.
- המשך טיפול הידרותרפי.
- התחלת פעילות ספורטיבית ללא מגע (שחיה, טניס וכו...)