

## טיפול פיזיותרפי ותרגול עצמי לאחר השתלת בלון נספג אינספייס

0-3 שבועות לאחר הניתוח

### מטרות:

- הפחתת הכאב והנפוחות.
- יכולת לבצע פעולות יומיומיות (ADL)
- שמירה על טווחי התנועה במפרקים הסמוכים.
- חיזוק הדלתויד הקדמי, הדפרסורים הגדולים והשרוול המסובב.

### אמצעי זהירות:

- שימוש במתלה ובחגורת הגוף בשינה ובאזורים לא מוגנים בלבד.
- 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.
- הפעלה פנדולרית של הכתף
- חיזוק הדלתויד הקדמי ע"י פרוטוקול מצורף
- מוביליזציה של הסקפולה.
- הפעלה פאסיבית, פאסיבית עם סיוע ואקטיבית עד סף כאב ללא מגבלה.
- התחלת תרגילים איזומטרים בדגש הדפרסורים הגדולים והשרוול המסובב.

3-6 שבועות לאחר הניתוח

### מטרות:

- הפחתת הכאב והנפוחות.
- שיפור הדרגתי של טווחי התנועה עד להגעה לטווח תנועה מלא.
- חיזוק הדלתויד הקדמי, הדפרסורים הגדולים והשרוול המסובב.
- שיפור השליטה הנירומסקולרית.
- חזרה הדרגתית לפעילויות ספורטיביות ללא מגע.

### **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:**

- קרור אזור הניתוח על פי ההמלצות במכתב השחרור.
- חיזוק הדלתויד הקדמי ע"י פרוטוקול מצורף
- מוביליזציה של הסקפולה.
- הפעלה פאסיבית, פאסיבית עם סיוע ואקטיבית עד ללא מגבלה.
- התחלת תרגילים איזומטרים בדגש הדפרסורים הגדולים והשרוול המסובב.
- תרגילי מתיחות.
- Dynamic and rhythmic stabilization drills.
- תרגול פרופריוצפטיבי ו core stability exercises.
- התחלת טיפול הידרותרפי.

6-24 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...)