

פרוטוקול פיזיותרפיה לאחר ARTHROSCOPIC BANKART REPAIR/ LHB TENODESIS

מיד לאחר הניתוח

- שימוש במתלה למשך חודש. אסורה הפעלה אקטיבית של המרפק במשך חודש ימים
- הפעלת מרפק, ש.כ.י ואצבעות
- עד 110 מעלות, אבדוקציה עד 80 מעלות Flexion: הפעלה פאסיבית ואקטיבית נעזרת עדינה
- עד 45 מעלות כשהזרוע ב 20 מעלות IR, עד 10 מעלות כשהזרוע ב 20 מעלות אבדוקציה ER אבדוקציה
- תרגול איזומטרי סאב-מקסימלי לשרירי הכתף

שלושה שבועות לאחר הניתוח

- שימוש במתלה למשך הלילה בלבד
- עד 130 מעלות, אבדוקציה עד 100 מעלות Flexion: הפעלה פאסיבית ואקטיבית נעזרת עדינה
- במישור סקפולרי עד 55 מעלות IR, במישור סקפולרי עד 25 מעלות ER
- תחילת עבודה לשיפור פרופריוספציה בהתאם למגבלות

שישה שבועות לאחר הניתוח

- המשך הדרגתי בטווח התנועה, התקדמות בטוחי התנועה ע"פ הדרישות הפונקציונליות
- PNF תחילת חיזוק שרירים – מומלצת עבודה ב

שמונה שבועות לאחר הניתוח

- חיזוק שרירים איזוטוני
- תרגילי מתיחות

שלושה חודשים לאחר הניתוח

- המשך מתיחות, חיזוק, סיבולת, פעילות ספורטיבית מוגבלת (שחיית חזה – בתיאום עם המנתח)

שישה חודשים לאחר ניתוח

- במידה וטווח התנועות מלא, ללא כאב, יציבות סטטית טובה, כוח שרירים לפחות 80% לעומת הצד השני, ניתן לחזור לפעילות אקטיבית מלאה בכל התחומים