פרוטוקול פיזיותרפיה לאחר ניתוח תיקון
ROTATOR CUFF & LHB Tenodesis

0-3 שבועות: הדרכה לשימוש במתלה (FTT) / מקבע כתף (MTT)

הגבלות **ROM: (הפעלת מרפק פאסיבית ואקטיבית נעזרת בלבד)**

- Extension 0º-20º Abduction 0º-90º Flexion 0º-130
  Int./Ext. Rotation 0º-30º (במישור סקפולרי) - איסור hand behind back
  Extension ו-Flexion אקטיבי במרפק
- PROM: בטווחים הנ"ל ובהתייחסות לכאב
- AAROM: ל- Int./Ext. Rotation
- תרגילים לשרש כף היד והאצבעות
- תרגילים לחיזוק סטטי של חגורת הכתפיים
- תנועות פנדולריות של הכתף
- טיפול בכאב ובנפיחות – קרח, אלקטרותרפיה וכד'
-

3-6 שבועות: : (הפעלת מרפק פאסיבית ואקטיבית נעזרת בלבד)

- הגבלות ROM כנ"ל פרט ל: Flexion 0º-150º Abduction 0º-150º
- PROM: לפי מגבלות הטווחים המותרים ובהתייחסות לכאב
- עבודה על יציבה נכונה ותנועתיות אגן
- מוביליזציות עדינות ל- Glenohumeral jt. ול- Scapulothoracic jt.
- טיפול עדין ברקמות הרכות
- הידרותרפיה

6-12 שבועות: **עבודה אקטיבית למרפק.**

- ROM: הגעה לטווחי תנועה מלאים
- PROM + AAROM: לכל אורך טווחי התנועה
- AROM: לכל אורך טווחי התנועה **החל משבוע 8**
- מוביליזציות ל- Glenohumeral jt. ול- Scapulothoracic jt.
- מתיחות עדינות למייצבי השכמה ול- Rotator Cuff
- חיזוק Rotator Cuff
- כושר כללי – הליכה, אופני כושר וכד'

בכדי לעבור לשלב הבא על המטופל להיות מסוגל להרים את היד למעלה ללא תנועות נלוות בכתף

12-18 שבועות:

- ההתקדמות בשלב זה ברמת התרגילים האקטיביים ובהתחלת תרגילים עם התנגדות תלויה בהוראות הרופא המנתח – בעיקר ב-MTT

- חיזוק שרירים עם משקולות בשכיבה על הגב עד הגעה להרמת משקל של 3 ק״ג ואז ניתן לעבור לשלב הבא והוא חיזוק שרירים בישיבה ובעמידה
- תרגול לפי שיטת MET - בשיטה זו ניתן גם לעבוד בישיבה ובעמידה לאחר הרמה של 1 ק״ג בלבד
- חיזוק אקטיבי של ה- Supraspinatus
- התקדמות בתרגול פרופריוספטיבי
- התקדמות בתרגול פונקציונלי
- כושר כללי – ריצה קלה, שחיה וכד׳

מעל 18 שבועות:

- במידה ועדיין נותרו הגבלות בתנועה יש להשתמש במתיחות ומוביליזציות אגרסיביות יותר לשם הגעה לטווחי תנועה מלאים
- תרגול PNF בדרגה גבוהה
- תרגול פונקציונלי מתקדם בהתאם לדרישות המטופל
- תרגול פרופריוספטיבי מתקדם בנשיאת משקל

חזרה לפעילות מלאה: **כללי** - עשוי להשתנות ממטופל למטופל

- נהיגה: 6-8 שבועות
- שחיה: חזה – באופן מינורי לאחר 12 שבועות – תלוי בהתקדמות הכללית
  חתירה – באופן מינורי לאחר 4 חודשים - תלוי בהתקדמות הכללית

הרמת משאות: אין להרים משאות כבדים כ-3 חודשים ואח״כ יש להתקדם בהתאם לכוח השרירים של המטופל