

פרוטוקול פיזיותרפיה לאחר ניתוח תיקון ROTATOR CUFF & LHB Tenotomy

0-3 שבועות:

- הדרכה לשימוש במתלה (FTT) / מקבע כתף (MTT)
- הגבלות ROM: הפעלת מרפק פאסיבית ואקטיבית
- Flexion 0°-1° Abduction 0°-90° Extension 0°-20°
- Int./Ext. Rotation 0°-30° (במישור סקפולרי) - איסור hand behind back
- Flexion ו-Extension 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, אלקטרוטרפיה וכד'

3-6 שבועות:

- (הפעלת מרפק פאסיבית ואקטיבית נעזרת בלבד)
- הגבלות ROM כנ"ל פרט ל: Flexion 0°-150° Abduction 0°-150°
- PROM: לפי מגבלות הטווחים המותרים ובהתייחסות לכאב
- עבודה על יציבה נכונה ותנועתיות אגן
- מוביליזציות עדינות ל- jt Glenohumeral ול- jt Scapulothoracic
- 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- jt Glenohumeral ול- jt Scapulothoracic
- 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 גלוות 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