

פרוטוקול פיזיותרפיה לאחר ARTHROSCOPIC BANKART REPAIR

מיד לאחר הניתוח :

- שימוש במתלה למשך שבועים (ניתן להוריד בזמן פיזיותרפיה).
- הפעלת מרפק, ש.כ.י ואצבעות.
- הפעלה פאסיבית ואקטיבית נעזרת עדינה : Flexion עד 110 מעלות, אבדוקציה עד 80 מעלות. ER עד 10 מעלות כשהזרוע ב 20 מעלות אבדוקציה, IR עד 45 מעלות כשהזרוע ב 20 מעלות אבדוקציה.
- תרגול איזומטרי סאב-מקסימלי לשרירי הכתף.

שלושה שבועות לאחר הניתוח :

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

שישה שבועות לאחר הניתוח :

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

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.