



ד"ר אורן צביאלי אורתופד מנתח מומחה

מרפאה: בריאותא קומה 2, נפחא 25 מרכז ONE באר שבע, טלפון 08-9585300

www.Shoulderdoc.co.il 077-4448622 פקס tsvieli@gmail.com

פרוטוקול שיקום לאחר תיקון אי יציבות.

מטרות השיקום:

להחזיר תפקוד ולהקל על כאב. שחזור טווחי תנועה נינוחים, קואורדינציה וכוח.

פרוטוקול שיקום לאחר תיקון אי יציבות קדמית (עם או ללא SLAP):

מטרת השיקום:

למנוע פריקה חוזרת, להחזיר תחושת יציבות נורמלית לכתף, להחזיר תפקוד לכתף, להקל על הכאב. לשקם טווחים נינוחים בכתף, לחזק ולתאם פעולת שרירי השרוול המסובב השכמות והזרועות, טיפול ומניעה בדיסקינזיה של השכמות.

פיסיותרפיה לפני ניתוח

מומלץ שימור ושיפור טווחים, חיזוק שרירי השרוול המסובב והדלתואיד. קואורדינציה.

פיסיותרפיה מיום הניתוח ועד 3 שבועות

שימוש כל הזמן במתלה. הדרכה להתאמה נוחה והיגיינה אקסילרית. 6 פעמים ביום הפעלה פנדולרית, הימנעות מסיבוב חיצוני. הפעלת שכמות וצוואר, מתיחות לשרירי הצוואר. הפעלת המרפק ושורש כף היד. במידה ובוצע תיקון SLAP (פרוצדורה בגיד הביצפס הארוך) אין לאפשר יישור מלא של המרפק.

פיסיותרפיה מ-3 שבועות ועד 6 שבועות

המשך הפעלה פנדולרית. מלבד סיבוב חיצוני עד טווח 0 הפעלת כל הטווחים מותרת פאסיבית ובעזרה (assisted active). עדיין יש להימנע מעומסים עד תום 6 שבועות.

פיסיותרפיה מ-6 שבועות והלאה

הדגש הוא על חזרה הדרגתית לשגרה. להמשיך תרגול פנדולרי כחימום לקראת כל תרגול, להמשיך לשחרר מתח שרירים בצוואר ושכמות. עיקר החשיבות בתחילה הוא לשיקום הטווחים. בהדרגה חיזוק איזומטרי ודינמי. שימוש בפעולה פאסיבית, נעזרת (assisted active) ואקטיבית. טיפול בדיסקינזיה סקפולרית.