



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 מדיאלית קרע/אי ספיקה של UCL (Ulnar Collateral Ligament Complex)

מטרות השיקום:

הניתוח נעשה כדי להחזיר יציבות למרפק. כמעט תמיד יוצר קישיון יחסי לאחר הניתוח. המטרה להחזיר תפקוד ולהקל על כאב. שחזור טווחי תנועה נינוחים בטווח התפקודי, קואורדינציה וכוח. אצל ספורטאים מטרה נוספת היא להחזירם לענף הספורט שלהם.

רקע:

אי יציבות מדיאלית נגרמת לרוב מטרומה ובעיקר לאחר פריקת מרפק. אם במהלך טיפול שמרני לא הושגה יציבות של הרצועה הקולטרלית האולנרית יש מקום לשקול טיפול ניתוחי. בניתוח בטכניקות שונות, ובהתאם לממצאים מבוצע שחזור או אימברימציה של הרצועה הקיימת.

יש לעקוב אחר הוראות והמלצות הרופא המנתח במיוחד לגבי טיפול ניתוחי למטופלים עם גמישות יתר של המפרקים.

מפגש ראשון תוך השבוע הראשון לאחר הניתוח:

מטרות:

- להגיע לטווחים מלאים עד לחודשיים שלושה לאחר הניתוח
- לגונן על המרפק תוך כדי תהליך ההחלמה
- לשפר כוח, קואורדינציה ופרופוריוספציה של המרפק הכתף ושאר מפרקי הגפה העליונה.

אזהרות:

- אזהרה עיקרית - להימנע מלחצי וולגוס - יש להדריך מהן תנועות וולגוס וכיצד להימנע מהן.
- לפי המלצות הרופא המנתח הגבלת טווחים עם T Scope Elbow Brace - BREG, לרוב: שבוע 1 קיבוע ב- 90 מעלות
- שבוע 2 הנעה בטווח שבין 30-100 מעלות
- שבוע 3 לאפשר הפעלה בין 15-110



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

טווחים:

תוך הימנעות מלחצי וולגוס - הפעלה עדינה אקטיבית ואקטיבית-נעזרת של הטווחים, במטרה להגיע בכל טיפול למקסימום עד לתחילת הכאב. עבודה על פרונוציה וסופינציה זהירה.

תרגילים מוצעים:

- הפעלת כתף, שורש כף יד, ואצבעות. הפעלת צוואר ושכמות. בהפעלת כתף ללמד להישאר עם צד מדיאלי כלפי מטה כדי למנוע לחצי וולגוס.
- עבודה על אחיזה באצבעות ועל קפיצת אגרוף כתרגיל סטטי.
- תרגול קרדיווסקולרי: הליכה, להימנע מריצה או קפיצה. עלול להפעיל לחץ וולגוס לא מתוכנן על המרפק.

לאחר שבועיים עד שלושה ביקורת אצל הרופא המנתח. לפי המלצתו או בדרך כלל משבוע 4:

מטרות:

- להגיע לטווחים מלאים עד לחודשיים שלושה לאחר הניתוח
- לגונן על המרפק תוך כדי תהליך ההחלמה
- לשפר כוח, קואורדינציה ופרופריוספציה של המרפק הכתף ושאר מפרקי הגפה העליונה.

אזהרות:

- אזהרה עיקרית - להימנע מלחצי וולגוס - יש להדריך מהן תנועות וולגוס וכיצד להימנע מהן.

טווחים:

תוך הימנעות מלחצי וולגוס - הפעלה עדינה אקטיבית ואקטיבית-נעזרת של הטווחים, במטרה להגיע בכל טיפול למקסימום עד לתחילת הכאב. עבודה על פרונוציה וסופינציה זהירה.

- מותרת הפעלה פאסיבית PROM עם לחץ קל לשפר טווחים אך תוך הימנעות מלחץ וולגוס.
- לפי המלצות הרופא המנתח הגבלת טווחים עם BREG - T Scope Elbow Brace, לרוב:
- שבוע 4 טווחים בין 10-120 מעלות
- שבוע 5 טווחים בין 5-130 מעלות
- שבוע 6 טווחים בין 0-130 מעלות



ד"ר אורן צביאלי אורתופד מנתח מומחה

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

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

- משבוע 6 למעשה אפשר להסיר מקבע ולהשתמש רק בפעילות העלולה לגרום לפרובוקציה של וולגוס או סופינציה פתאומית.

תרגילים מוצעים:

- הפעלת כתף, שורש כף יד, ואצבעות. הפעלת צוואר ושכמות. בהפעלת כתף ללמד להישאר עם צד מדיאלי כלפי מטה כדי למנוע לחצי וולגוס.
- עבודה על אחיזה באצבעות ועל קפיצת אגרוף כתרגיל סטטי.
- תרגילים סטטיים (איזוטוניים) עם לחץ מתון לתרגילי כתף בסיבוב חיצוני ופנימי, אבדוקציה של הכתף, מרפק יישור וכיפוף, פרונוסופינציה, הפעלת שורש כף היד (בהגנה מלחץ וולגוס).
- תרגול קרדיווסקולרי: הליכה, להימנע מריצה או קפיצה. עלול להפעיל לחץ וולגוס לא מתוכנן על המרפק.

חודשיים עד שלושה - ביקורת שנייה של הרופא המנתח. בדרך כלל ניתן לעלות מדרגה:

מטרות השיקום

שיפור כוח שרירים וסיבולת, טווח תנועה ROM מלאים, תחילת עבודה על כוח מתפרץ.

אזהרות:

לא צריך להיות כאב במהלך האימונים, כאב לאחר האימונים יכול להימשך בין יממה ל-2, רמה של VAS 4/10.

טווחים:

טווחים מלאים. אם אין טווחים מלאים במרפק יש להתייעץ עם הרופא המנתח או להפנות אליו.

תרגילים מוצעים:

- תרגילים איזוטוניים לחיזוק מרפק באבדוקציה של הכתף פחות מ 45 מעלות. שליטה על מהירות התנועה וכוחות וולגוס.
- תחילת תרגילים אקסצנטריים של פלקסיה של המרפק.
- טיפול בקינזיה של השכמות והכתף, מתיחות לצוואר ומייצבי צוואר. עבודה כללית על יציבה. לספורטאים מומלץ לעבוד על כדור יציבה.
- תרגול קרדיווסקולרי: הליכה, להימנע מריצה או קפיצה. עלול להפעיל לחץ וולגוס לא מתוכנן על המרפק.



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

כ-3 עד 4 חודשים ביקורת לאחר הניתוח אצל הרופא המנתח, אם כשורה, מומלץ להתקדם:

מטרות השיקום:

אצל ספורטאי בייסבול וענפי ספורט הטלה: חינוך למכניקה נכונה של זריקה/הטלה, שימוש במומנט הגוף. חיזוק ומיקסום כוח שכמה-כתף-מרפק. עליית מדרגה באימוני כוח מתפרץ.

אזהרות:

לא צריך להיות כאב במהלך האימונים, כאב לאחר האימונים יכול להימשך בין יממה ל-2, רמה של .VAS 4/10

טווחים:

צריכים להיות מלאים, אם לא יש להתייעץ עם הרופא המנתח.

תרגילים מוצעים:

- תרגילים איזוטוניים לחיזוק מרפק באבדוקציה של הכתף מעל 45 מעלות. שליטה על מהירות התנועה וכוחות וולגוס.
- תרגילים לחיזוק אקסצנטרי של פלקסיה של המרפק.
- תרגילי פרופריוצפציה לייצוב ריתמי של הכתף והמרפק בעמדה מוגנת לצד המטופל.
- טיפול בקינזיה של השכמות והכתף, מתיחות לצוואר ומייצבי צוואר. עבודה כללית על יציבה. לספורטאים מומלץ לעבוד על כדור יציבה.
- תרגול קרדיווסקולרי: הליכה, ריצה וספרינט ב-75% מהכוח המתפרץ. להימנע מנפילה או טראומה למרפק.

בביקורת הרופא המנתח לקראת חצי שנה, מומלץ:

מטרות השיקום:

- שליטה נירומוסקולרית מלאה עם יכולת ייצוב הכתף והמרפק.
- טכניקת זריקה זורמת ומתואמת מבחינה ביומכנית.
- אימון וחיזוק מלא של כל השרירים המעורבים בזריקה מבחינת כוח, מהירות וסיבולת, כולל שרירי הליבה, שרירי הגפיים התחתונות והעליונות.



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

אזהרות:

לא צריך להיות כאב במהלך האימונים, כאב לאחר האימונים יכול להימשך בין יממה ל-2, רמה של .VAS 4/10

טווחים:

צריכים להיות מלאים, אם לא יש להתייעץ עם הרופא המנתח.

תרגילים מוצעים:

- תרגילי קואורדינציה ויציבה מלאים של הכתף והמרפק.
- התקדמות בתרגילים פליומטריים (כוח מתפרץ).
- אימונים ספציפיים לספורט של המטופל (טניס, בייסבול, כדורסל...).
- טיפול בקינזיה של השכמות והכתף, מתיחות לצוואר ומייצבי צוואר. עבודה כללית על יציבה. לספורטאים מומלץ לעבוד על כדור יציבה.