



ד"ר אורן צביאלי אורתופד מנתח מומחה

מרפאה: בריאותא קומה 2, נפחא 25 מרכז ONE באר שבע, טלפון 055-5570620

פקס 077-4448622 www.Shoulderdoc.co.il

פרוטוקול שיקום מרפק לאחר ניתוח קרע בגיד הביצפס הדיסטלי – שחזור פתוח וקיבוע פנימי

מטרות השיקום:

רקע:

קרע של הביצפס הדיסטלי אינו נפוץ (3% מכל פגיעות הביצפס). בדרך כלל מטרומה, עומס אקסצנטרי.

גורמי סיכון נפוצים: מרימי משקולות, סטרואידים אנאבוליים. גברים פעילים – עבודה פיסית בעשורים החמישי והשישי לחייהם.

הניתוח נעשה כדי להחזיר כוח ותפקוד של כיפוף וסופינציה של המרפק אצל מועמדים מתאימים. כמעט תמיד ייווצר קישיון יחסי במרפק לאחר הטראומה והתערבות ניתוחית. המטרה להחזיר תפקוד ולהקל על כאב, תוך שמירה על השחזור והקיבוע שהושגו במהלך הניתוח.

מפגש ראשון יהיה תוך השבוע הראשון לאחר הניתוח:

מטרות:

- להגיע לטווחים מלאים עד לחודשיים שלושה לאחר הניתוח
- לגונן על המרפק תוך כדי ההחלמה, בעיקר 0-6 שבועות ראשונים
- לשפר כוח, קואורדינציה ופרופריוספציה של המרפק הכתף ושאר מפרקי הגפה העליונה

אזהרות:

- להימנע מהפעלת עומסים על הביצפס הדיסטלי במשך 6 שבועות ראשונים = לא יותר מ-2 ק"ג 0 - 6 שבועות.
- להימנע מאידך מקישיון של המרפק
- במהלך תקופת החיזוק מעל 6 שבועות יש להתקדם בהדרגה וסולם מאמצים מתון

פרוטוקול:

- שבועיים ראשונים עם מתלה מנוחה, ללא כל עומס או התנגדות: הפעלה אקטיבית עדינה, אקטיבית נעזרת של כל טווחי המרפק מספר פעמים ביום.
- שימור והפעלה של הכתף, שורש כף היד והאצבעות.
- שליטה בבצקת לפי הצורך, לרבות הסבר על הגבהת הגפה, הפעלה של שרירי האמה בעדינות, עיסוי לימפטי במידת הצורך, חבישה אלסטית עדינה במידת הצורך.
- טיפול בצלקת לפי הצורך.
- לאחר 6 שבועות אימוני כוח מתגברים בהדרגה תוך שימת לב לדלדול השרירים הקיים
- בכל אימון יש להקדיש זמן להארכת השרירים עליהם בוצע חיזוק = מתיחות לשימור אורך שריר