

## פרוטוקול פיזיותרפיה לאחר החלפת מפרק הכתף

**(שלב 1) (שבוע 0-6 לאחר הניתוח, ניתן להתקדם לשלב ב כאשר הקריטריונים הושגו)**

**מטרות השלב**

הגנה על המפרק  
הבטחת ריפוי הפצע  
מניעת נוקשות של הכתף  
זהירות: שמירה על הסובסקפולריס. המנעות מסיבוב חיצוני מעבר ל 30 מעלות ב 4 השבועות הראשונים

**(תרגילים) (לביצוע 7 ימים בשבוע, 4-5 פעמים ביום, 5 דקות לפחות בכל פעם)**

תרגול פנדולרי

הפעלה אקטיבית נעזרת בשכיבה במיטה עם ברכיים כפופות, הרמה של היד מעל לראש הפעלה מייצבי שכמות, מרפק ושורש כף יד

**(שלב 2) (שבוע 4-6 לאחר הניתוח ולא לפני. במידה והקריטריונים הושגו ניתן לעבור לשלב ג')**

קריטריונים למעבר לשלב זה

1. מסוגלות לביצוע טווח תנועות פאסיבי.
2. לפחות 90 מעלות כפיפה קדמית פאסיבית במישור סקפולרי.
3. לפחות 30 מעלות סיבוב חיצוני פאסיבי.
4. לפחות 70 מעלות סיבוב פנימי פאסיבי באבדוקציה של 30 מעלות.

מטרות השלב

1. הגנה על הכתף ושמירה על התיקון.
2. השגת טווח פאסיבי מלא.
3. השגה הדרגתית של טווח אקטיבי.
4. שחזור הייצוב הדינאמי של הכתף.

זהירות: אין עוד צורך במתלה למעט בעת שהיה מחוץ לבית. ניתן לחזור לנהיגה בסוף שלב זה.

**(תרגילים) (לביצוע 7 ימים בשבוע, 4 פעמים ביום, 5 דקות לפחות בכל פעם)**

תרגול פנדולרי

סיבוב חיצוני בשכיבה על הגב ובעמידה  
הרמת יד לפנים בשכיבה ובהדרגה בישיבה ובעמידה  
סיבוב פנימי  
מתיחות בטיפוס עם היד על קיר  
(מתיחות מעבר לחזה בשכיבה) (אדדוקציה)  
סיבוב חיצוני כאשר שוכבים על הצד השני

**(שלב 3) (שבוע 10-12 לאחר הניתוח, לא להתחיל לפני 6 שבועות לאחר הניתוח)**

קריטריונים למעבר לשלב זה

1. מסוגלות לביצוע טווח פאסיבי ואקטיבי נעזר.
2. לפחות 140 מעלות כפיפה קדמית פאסיבית.
3. לפחות 60 מעלות סיבוב חיצוני פאסיבי.
4. לפחות 70 מעלות סיבוב פנימי פאסיבי באבדוקציה של 30 מעלות.
5. מסוגלות להרמה לפנים עד 100 מעלות כנגד כוח המשיכה.

מטרות השלב

1. הגנה על התיקון
2. שחזור טווחים מלאים
3. חיזוק הדרגתי של הכתף

תרגילים: (לביצוע 7 ימים בשבוע, פעמיים ביום, 5 דקות לפחות בכל פעם לכל תרגיל. עבודה עם  
(טרהבנד)

- סיבוב חיצוני
- סיבוב פנימי
- אגרוף לפנים בעמידה
- משיכת כתפיים
- חתירה בעמידה או בישיבה
- כיפוף ביצפס

(שלב 4) (לא להתחיל לפני שבוע 12 לאחר הניתוח)

מטרות השלב

1. שימור טווח אקטיבי
2. המשך חיזוק הכתף
3. חזרה לפעילות פונקציונלית

תרגילים: (לביצוע 7 ימים בשבוע, פעמיים ביום, 5 דקות לפחות בכל פעם לכל תרגיל. עבודה עם  
(טרהבנד)

- המשך של כל התרגילים מהשלב הקודם ובנוסף
- המשך תרגול אקטיבי וחיזוקים
- תרגילים בבריכה

(שלב 5 – חזרה לפעילות מלאה (בד"כ 16 שבועות לאחר הניתוח)

מטרות השלב

1. חיזוק שרירי הכתף
2. שליטה נירומוסקולרית
3. שיפור בפעילות האקטיבית

תרגילים:

- המשך של כל התרגילים מהשלב הקודם ובנוסף
- המשך תרגול אקטיבי וחיזוקים
- תרגילים בבריכה

בברכה, ד"ר גולדשטיין יריב