

## פרוטוקול פיזיותרפיה לאחר ניתוח ייצוב הכתף Repair Bankart

### מיד לאחר הניתוח:

- \* שימוש במתלה 24 שעות ביממה למעט במקלחת ובזמן תרגול מטוטלת
- \* תרגילי מטוטלת 5 פעמים ביום למשך 5 דקות בכל פעם
- \* הפעלת שורש כף היד, מרפק ומייצבי השכמות
- \* הפעלה פאסיבית ואקטיבית נעזרת עדינה: כפיפה קדמית עד 120, אבדוקציה עד 80, סיבוב חיצוני עד 10 כשהזרוע ב 20 מעלות אבדוקציה, סיבוב פנימי עד 45 מעלות כשהזרוע ב 20 מעלות אבדוקציה

### 3 שבועות לאחר הניתוח

- \* שימוש במתלה בלילה בלבד
- \* התחלת עבודה פרופריוצפטיבית בהתאם למגבלות
- \* הפעלה פאסיבית ואקטיבית נעזרת עדינה: כפיפה קדמית עד 140, אבדוקציה עד 100, סיבוב חיצוני עד 25 במישור סקפולרי, סיבוב פנימי עד 55 מעלות במישור סקפולרי

### 6 שבועות לאחר הניתוח

- \* הפסקת שימוש במתלה
- \* תרגול בשרשרת סגורה ובהמשך בשרשרת פתוחה
- \* תרגול פרופריוצפטיבי
- \* התקדמות הדרגתית בטווחי התנועה לפי היכולת
- \* הידרותרפיה לפי הצורך

### 12 שבועות לאחר הניתוח

- \* שחיה 3 פעמים בשבוע למשך 30 דקות בכל פעם, סגנון חזה ובאופן הדרגתי מעבר לחתירה
- \* חיזוק שרירי RC
- \* הידרותרפיה לפי הצורך
- \* המשך עבודה על מתיחות ושחרור טווחי תנועות

### לאחר 12 שבועות

- \* התקדמות לפי יכולת ללא מגבלות ספציפיות
- \* עבודה כנגד משקולות, עלייה במשקל באופן הדרגתי ולא מעל 3 ק"ג

### חזרה לפעילות שגרתית

- \* ניתן לחזור לנהיגה כעבור 6-8 שבועות בהתאם ליכולת
- \* ניתן לחזור לעבודה משרדית כעבור 3-6 שבועות בהתאם ליכולת
- \* אין להרים משאות כבדים למשך 3 חודשים לפחות. לאחר מכן, בהתאם ליכולת
- \* מותרת חזרה לפעילות ספורטיבית ללא מגע כעבור 3 חודשים
- \* חזרה לפעילות ספורטיבית ללא מגבלה כעבור 6 חודשים

בברכה

ד"ר גולדשטיין יריב