

פרוטוקול פיזיותרפיה לאחר ניתוח לטרגיט

שלב 1 (שבוע 1-3 לאחר הניתוח, ניתן להתקדם לשלב ב כאשר הקריטריונים הושגו)

מטרות השלב:

הפחתת כאבים

שמירה על שלמות התיקון הניתוחי

החזרת טווחים פאסיביים באופן הדרגתי

זהירות: ללא הפעלה אקטיבית, זהירות בסיבוב חיצוני, מתלה בכל שעות היום למעט במקלחת

(במקלחת היד צמודה לגוף)

יש לקרר את אזור הניתוח באמצעות שקית קירור מספר פעמים ביום

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

- הפעלה אקטיבית נעזרת מרפק ושורש כף היד
- הפעלה פאסיבית בכפיפה קדמית לפי יכולת
- סיבוב פנימי באבדוקציה של 30 מעלות, מגבלה של 45 מעלות
- סיבוב חיצוני באבדוקציה של 30 מעלות, בין 0-25 מעלות

שלב 2: (שבוע 4-9 לאחר הניתוח ולא לפני. במידה והקריטריונים הושגו ניתן לעבור לשלב ג')

קריטריונים למעבר לשלב זה:

1. ריפוי של הפצע

2. לפחות 100 מעלות כפיפה קדמית פאסיבית במישור סקפולרי

3. לפחות 30 מעלות סיבוב חיצוני פאסיבי באבדוקציה של 30 מעלות

מטרות השלב:

1. הגנה על הכתף ושמירה על התיקון

2. השגה הדרגתית של טווח אקטיבי

3. החזרה הדרגתית לפעילות בגובה המותן

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)

- המשך תרגול פאסיבי בכתף ללא כאבים
 - אבדוקציה במישור סקפולרי לפי יכולת
 - סיבוב חיצוני עד 45 מעלות באבדוקציה של 30 מעלות
- התחלת תרגול אקטיבי (החל משבוע 6 לאחר הניתוח)
 - עבודה בעיקר על חיזוק עם חזרות מרובות והתנגדות נמוכה
 - תרגול Open and Closed chain

שלב 3 (שבוע 10-15 לאחר הניתוח)

קריטריונים למעבר לשלב זה:

1. כפיפה קדמית פאסיבית של 155 מעלות לפחות

2. הבדל של עד 10 מעלות בסיבוב חיצוני בין הכתפיים

3. סיבוב חיצוני פאסיבי של לפחות 75 מעלות באבדוקציה של 90 מעלות

4. כפיפה קדמית אקטיבית של לפחות 145 מעלות במכניקה נכונה

5. השלמת מטרות שלב 2 ללא כאבים או קושי

מטרות השלב:

1. חיזוק שרירים, סיבולת ושליטה נויורומוסקולרית
2. חזרה לפעילות מלאה בגובה החזה
3. חיזוק הדרגתי של הקפסולה הקדמית

זהירות: המנעות מספורט מגע, המנעות מחיזוקים במישור תנועה שעדיין לא חזר לטווחים כמעט מלאים

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

- המשך תרגול פאסיבי ואקטיבי לפי הצורך והיכולת
- חיזוק ביצפס כנגד התנגדות קלה
- חיזוק פקטורליס מייג'ור ומיינור. המנעות מלחץ מוגבר על הקפסולה הקדמית
- חיזוק סובסקפולריס
 - כפיפות מרפקים כנגד קיר או עם ברכיים על הרצפה
 - סיבוב פנימי כנגד התנגדות (גומיה)
 - אגרוף קדמי

שלב 4 (פעילות מעל לגובה הראש. שבועות 16-20 לאחר הניתוח)

מטרות השלב:

1. שימור טווח אקטיבי ללא כאבים
2. חזרה לפעילות פונקציונלית מלאה
3. חזרה לפעילות פנאי באופן מלא

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

- המשך של כל התרגילים מהשלב הקודם ובנוסף
- המשך תרגול אקטיבי וחיזוקים
- תרגילים בבריכה
- חזרה למשקולות בפלג הגוף העליון באופן הדרגתי (דלתואיד, לטיסימוס דורסי, פקטורליס מייג'ור)
- ניתן לחזור לכפיפות מרפקים (לא לכופף מעבר ל 90 מעלות)
- חזרה הדרגתית לרמת הפעילות הספורטיבית שלפני הניתוח (לקראת סוף השלב)

בברכה, ד"ר גולדשטיין יריב