



## פרוטוקול פיזיותרפיה לאחר שבר הומרוס מקורב לטיפול שמרני

### 3 שבועות הראשונים

- \* קירור מקומי להפחתת הנפיחות
- \* תרגילי הפעלה של שורש כף היד, מרפק, מייצבי שכמות
- \* יד במתלה בכל שעות היממה לרבות בשינה
- \*

### 6 - 3 שבועות לאחר השבר

**\*\*לאחר הביקורת הראשונה ולאחר שבועו צילומים חוזרים ואושר לעבור שלב בטיפול\*\***

- \* תרגילי מטוטלת 5 פעמים ביום למשך 5 דקות בכל פעם
- \* הפסקת שימוש במתלה בבית. יש להשתמש במתלה מחוץ לבית
- \* התחלת עבודה אקטיבית נעזרת בשכיבה במיטה כאשר הברכיים כפופות והיד הבריאה מובילה

### 12 - 6 שבועות לאחר השבר

**\*\*לאחר הביקורת ולאחר שבועו צילומים חוזרים ואושר לעבור שלב בטיפול\*\***

- \* עבודה אקטיבית נעזרת ואקטיבית לאורך כל טווח התנועה
- \* הפסקת שימוש במתלה גם מחוץ לבית
- \* חיזוק שרירי RC
- \* הידרותרפיה לפי הצורך
- \* מומלצת שחייה 3 פעמים בשבוע למשך 30 דקות. בתחילת התקופה שחיית חזה ולקראת סוף התקופה מותרת שחיית חתירה עדינה.

**בכדי לעבור לשלב הבא על המטופל להיות מסוגל להרים את היד למעלה ללא תנועות גלוות בכתף**

### לאחר 12 שבועות

- \* חיזוק אקטיבי של שריר SSP
- \* תרגול פרופריוצפטיבי
- \* 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

בברכה

ד"ר גולדשטיין יריב