

פרוטוקול פיזיותרפיה לאחר ניתוח להחדרת בלון תת אקרומיאלי

(שלב 1 (שבוע 0-2 לאחר הניתוח

מטרות השלב

הפחתת כאבים
הבטחת ריפוי הפצע
מניעת נוקשות של הכתף

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

(תרגול פנדולרי (להיעזר בסרטונים שבאתר
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

מטרות השלב

- שיפור טווחי התנועה.
- שחזור טווחים מלאים.
- חיזוק הדרגתי של הכתף.

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

תרגול פנדולרי
סיבוב חיצוני בשכיבה על הגב ובעמידה
הרמת יד לפניים 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 (ניתן לעבור לשלב זה לפי החלטת המטופל והפיזיותרפיסט

מטרות השלב

- המשך חיזוק הכתף.
- 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 לרבות משקולות עד 1 ק"ג
תרגילים בברכה לפי הצורך