

פרוטוקול פיזיותרפיה לאחר קיבוע שבר הומרוס במסמר

(שלב 1 (שבוע 0-6 לאחר הניתוח

מטרות השלב

תמיכה בחיבור השבר
הבטחת ריפוי הפצע
מניעת נוקשות של הכתף
זהירות: תרגול פאסיבי עצמי רק על ידי המטופל ללא עזרת פיזיותרפיסט

(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 6-12 לאחר הניתוח ורק לאחר ביקורת מרפאה ואישור המנתח לאחר צילום

מטרות השלב

1. הגנה על התיקון.
2. שחזור טווחים מלאים.
3. 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 (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

בברכה, ד"ר גולדשטיין יריב