



## פרוטוקול פיזיותרפיה לאחר שחזור מפרק אקרומיוקלוויקולרי

### 3 שבועות הראשונים

- \* קירור מקומי להפחתת הנפיחות
- \* תרגילי הפעלה של שורש כף היד, מרפק, מייצבי שכמות
- \* יד במתלה מחוץ לבית לצורך הרתעה. בבית, בעירות ועירנות אין צורך במתלה.

### 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
- \* הרמה הדרגתית של היד בכפיפה לפני עד להגעה לטווח תנועות מלא. כאב קל צפוי
- \* ניתן לחזור לנהיגה 6 שבועות לאחר הניתוח

### 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 חגורת הכתפיים
- \* הידרותרפיה לפי הצורך
- \* מומלצת שחייה 3 פעמים בשבוע למשך 30 דקות. בתחילת התקופה שחיית חזה ולקראת סוף התקופה מותרת שחיית חתירה עדינה.

**ככדי לעבור לשלב הבא על המטופל להיות מסוגל להרים את היד למעלה ללא תנועות נלוות בכתף**

### לאחר 12 שבועות

- \* חזרה הדרגתית לפעילות מלאה
- \* עבודה עם משקולות באופן הדרגתי
- \* ניתן לחזור לספורט למעט ספורט מגע

### 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
- \* חזרה לספורט מגע 5 חודשים לאחר הניתוח

בברכה

ד"ר גולדשטיין יריב