

### פרוטוקול תיקון פריקות חוזרות (Bankart)

שלב	טווח זמן	טיפול	אזהרות והערות
שלב 1	0-2 שבועות	<ul style="list-style-type: none"> <li>שליטה בהנחת מתלה אימוביליזר</li> <li>הפעלת כף יד ומרפק</li> <li>תנועה פנדולרית</li> <li>הנעה פאסיבית:</li> <li>- כיפוף עד 90°</li> <li>- ER עד 0°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>יש להימנע מסיבוב חיצוני אקטיבי</li> <li>יש להימנע מתנועת abd פאסיבית ואקטיבית</li> <li>יש להימנע מ-excessive shoulder ext.</li> </ul>
	2-4 שבועות	<ul style="list-style-type: none"> <li>הנעה פאסיבית ו-assisted act. לכיוון flex as tolerated</li> <li>ER פאסיבית עד 30° ביד צמודה לגוף</li> <li>כיווץ איזומטרי לכיוון IR/ER</li> <li>לאחר 3 שבועות הסרת החלק המצמיד לגוף של המתלה והשאת המתלה בלבד</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>תדירות ביצוע תרגילים: 3-5 פעמים ביום בין 10-20 חזרות כל תרגיל</li> </ul>
שלב 2	4-6 שבועות	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flex אקטיבי לפי יכולת</li> <li>ER עד 45° אקטיבי</li> <li>להתחיל adb פאסיבי עד 90°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>לאחר 6 שבועות ניתן להסיר את המתלה</li> </ul>
	6-8 שבועות	<ul style="list-style-type: none"> <li>ER עד 60° אקטיבי</li> <li>Abd ass. Act. ובהמשך אקטיבי לפי יכולת</li> <li>מוביליזציות של המפרק</li> <li>חיזוק מייצבי השכמה</li> <li>חיזוק לכיוון ER עד 0° עם התנגדות</li> <li>תרגול פרופריוספציה Rhythmic stabilization</li> <li>להתחיל הנעה לכיוון Ext מתיחות לקופסית אחורית</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>יש להימנע מהרמת משאות</li> <li>יש להימנע מתנועה מעל הראש</li> <li>יש להימנע מרוטציה כשהיד ב-90° abd</li> <li>חזרה לנהיגה לאחר 8 שבועות</li> </ul>
שלב 3	8-12 שבועות	<ul style="list-style-type: none"> <li>חיזוק rotator cuff</li> <li>להגיע בהדרגה לטווחים מלאים עד שבוע 12 פאסיביים ואקטיביים</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>להימנע מפעילות שמעוררת כאב</li> <li>הרמת משקל עם יד קרובה לגוף בלבד</li> </ul>
	10-12 שבועות	<ul style="list-style-type: none"> <li>לבצע בעדינות תנועה משולבת של Abd+ Er</li> <li>חיזוק שרירים, יציבות, סבולת</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>אין לעבוד עם התנגדו עם יד מעבר לראש</li> <li>יש להימנע מתנועה של abd+Er עם התנגדות</li> </ul>
שלב 4	12-20 שבועות	<ul style="list-style-type: none"> <li>התחלה הדרגתית של פעילות ספורטיבית</li> <li>מתיחות לרקמות</li> <li>עבודה עם יד מעל הראש</li> <li>ביצוע שכיבות סמיכה באופן הדרגתי ( על הרצפה משבוע 18 בלבד)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>להימנע מפעילות ספורטיבית המערבת תנועות של יד מעל הראש</li> <li>להימנע מספורט מגע</li> </ul>

לאחר 6 חודשים: חזרה לספורט מגע בהתאם לאישור המנתח