

עודכן בתאריך: 1.07.2019

פרוטוקול שיקום לאחר תיקון Rotator Cuff (קרע מלא)

קרע גדול: 3-5 ס"מ קרע גדול מאוד: מעל 5 ס"מ	קרע קטן: עד 1 ס"מ קרע בינוני: 1-3 ס"מ	טרם הניתוח
<ul style="list-style-type: none"> • תרגילים לשמירת טווח התנועה • חיזוק deltoid • מתלה עם abd. Press • עבודה על רקמה רכה • הנעת צוואר אקטיבית • מטוטלת • תרגילים לשכ"י ואצבעות • תרגילים למרפק • תרגילים לחיזוק סביב השכמה • יציבה נכונה <p>טווחים: F * פאסיבי עד 60</p>	<ul style="list-style-type: none"> • מתלה • עבודה על רקמה רכה • הנעת צוואר אקטיבית • מטוטלת • תרגילים לשכ"י ואצבעות • תרגילים למרפק • תרגילים לחיזוק חגורת הכתפיים • תרגילים לחיזוק סביב השכמה • טווחים: F * פאסיבי עד 90 • ER * פאסיבי עד מצב ניטרלי • בשבוע השלישי ניתן להגיע ל-F עד 140 ו-ER עד 35 פאסיבי 	<p>עד 3 שבועות</p>
<ul style="list-style-type: none"> • המשך שימוש במתלה • טווחים: F * פאסיבי בהדרגה עד 140 • ER * פאסיבי עד 35 • Abd * פאסיבי עד כאב • תחילת כיווץ איזומטרי עדין ל-ER במצב ניטרלי עד כמה שהכאב מאפשר • מוביליזציות עדינות • עבודה על רקמה רכה <p>יש להימנע מהפעולות הבאות:</p> <ul style="list-style-type: none"> ! HBB עד 6 שבועות ! פעולות ב-CKC ! תנועות חדות ופתאומיות ! שכיבה על הצד המנותח ! הפעלת כוח או מתיחה לכיוון IR 	<ul style="list-style-type: none"> • הורדת המתלה • תחילת הידרותרפיה (אם אפשר) • טווחים: F * פאסיבי עד 170, אקטיבי עד 90 • ER * פאסיבי עד 45, אקטיבי עד 35 • assisted-ABD עד 90 • תחילת כיווץ איזומטרי עדין ל-ER במצב ניטרלי עד כמה שהכאב מאפשר • עידוד תפקוד נורמלי לשיפור הפרופריוספציה <p>יש להימנע מהפעולות הבאות:</p> <ul style="list-style-type: none"> ! HBB עד 6 שבועות ! פעולות ב-CKC ! תנועות חדות ופתאומיות ! שכיבה על הצד המנותח ! הפעלת כוח או מתיחה לכיוון IR 	<p>לאחר 3 שבועות</p>
<ul style="list-style-type: none"> • תחילת תרגילים ב-active assisted • התקדמות לתרגילים אקטיביים בכל הטווחים • לאחר 8 שבועות- הוספת התנגדות עפ"י יכולת • תחילת הידרותרפיה (אם אפשר) • תרגילים ב-CKC • תחילת תרגילים לשיפור פרופריוספציה 	<ul style="list-style-type: none"> • תחילת תרגול אקטיבי בכל הטווחים, הוספת התנגדות עפ"י יכולת • תחילת חיזוק RC בטווחים חופשיים מכאב • תרגילים ב-CKC • תחילת מתיחות 	<p>לאחר 6 שבועות</p>

מתי ניתן לחזור לפעילות יומיומית?

- שחיית חזה: קרע קטן- 6 שבועות. קרע גדול- 12 שבועות
- שחיית חתירה: קרע קטן- 3 חודשים קרע גדול- 3-6 חודשים
- אין להרים משאות כבדים למשך 3 חודשים לפחות. לאחר מכן, תלוי בכוחו של המטופל
- חזרה לעבודה- תלוי באופי העבודה
- משחקי כדור- לפי הוראות המנתח

בהצלחה, שרות הפיזיותרפיה

שלב 3: שבועות 1-5

מטרות	אופציות טיפוליות
הגדלת טווח ושמירה על ישור הברך	- השגת טווח תנועה מלא 0-135 מעלות
ניידות	- דריכה מלאה על הרגל. השגת ניידות ללא אביזר עזר וללא מקבע ברך. דגש על תבנית הליכה נכונה
שיפור שליטה שרירית	- אופניים סטאטיות - Leg press - Lunges - Mini squat
שיווי משקל ופרופריוספציה	- עמידה על משטחים שונים - משטחים נעים - הליכה על treadmill בכיוונים שונים

שלב 4: לאחר 3 חודשים

מטרות	אופציות טיפוליות
פונקציה	- ריצה בקצב מתגבר - קפיצות בחבל, טרמפולינה על שתי רגליים - תרגילי agility: שינוי כיוון, קפיצות מגבהים - משתנים, ריצה בשילוב עצירה ושינוי כיוון, ריצת 8, קפיצות על משטחים שונים - קפיצה על רגל אחת - המשך חיזוקים בהתנגדות עולה

חזרה לספורט מגע בהוראת רופא מנתח בתנאים הבאים:

1. טווח תנועה מלא
2. אין נפיחות
3. יציבות ברך
4. שרירים חזקים בהשוואה לרגל הבריאה

* במידת הצורך ניתן להשתמש ב-functional brace בעת חזרה לפעילות

בהצלחה, שרות הפיזיותרפיה