

פרוטוקול שיקום לאחר אקרומיופלסטיה- ASD

- רצוי להסיר את מקבע הכתף תוך 2-3 ימים מהניתוח.
- ביקורת ע"י רופא במרפאת פגיעות ספורט תיערך לאחר כ 3 שבועות.
- במהלך השלושה שבועות הראשונים, אין הגבלה להנעת הכתף ויש לעודד את המטופל להניע את הכתף לפי יכולת, עד גבול הכאב. ניתן להתחיל חיזוק איזומטרי מיד לאחר הניתוח ולהתקדם בהדרגה כאשר הכאב יהווה את הגורם המנחה.
- יש לזכור כי פיזיותרפיה אינטנסיבית הכוללת פעולות חוזרות של הרמת היד מעל הראש עלול לגרום לעיכוב בריפוי ולכאב.

לאחר 3 שבועות נצפה לראות

- FLX פאסיבי מלא.
- FLX, ABD 90 מעלות בנוחות
- בתנועות כתף מעל 90 מעלות נצפה לחוסר נוחות
- אצל מטופלים שעברו גם כריתת ACJ ההחלמה לרוב איטית יותר.

כ 80% מההחלמה מושגת לאחר 3 חודשים. המשך שיפור נצפה לראות לאורך 9-12 חודשים נוספים.

פיזיותרפיה :

- השגת טווח מלא.
- שיפור מודעות תנוחתית.
- ייצוב סקפולה.
- חיזוק שרירי ROTATOR CUFF (השרוול המסובב).
- שיקום פרופריוספציה
- במצבי קרע של שרירי השרוול המסובב שלא תוקן, חיזוק מרכיב הדלתואיד הקידמי, רק לאחר השגת טווח פאסיבי של FLX מספק, לפי יכולת המטופל ועליה הדרגתית ברמות הקושי

חזרה לתפקוד ופעילויות שונות:

(*עשוי להשתנות ממטופל למטופל, להלן פרקי זמן מינימליים שלאחריהם ניתן לחזור לפעילויות)

- שבוע 1- נהיגה
- שחיה – חזה – לפי יכולת, חתירה 3 חודשים
- הרמת משקל – לפי יכולת
- טניס – 3 חודשים
- עבודה – בהתאם לסוג העבודה. בפעילויות הכוללות הרמת היד מעל הראש יש לבצע התאמות למשך 3-4 חודשים.

בהצלחה, שרות הפיזיותרפיה