

פרוטוקול שיקום לאחר החלפת כתף הפוכה – REVERSE TSR

טרם הניתוח	המלצות כלליות	תרגול פיזיותרפיה
	תרגילים לשמירת טווח התנועה	<ul style="list-style-type: none"> תרגילים לשמירת טווח התנועה חיזוק deltoid
הוראות למחלקה	<ul style="list-style-type: none"> לימוד הגיינת בית שחי ולבישת חולצה עם מקבע כתף שליטה בהנחת המתלה הסרת חגורת הגוף יום לאחר הניתוח טיפול בקירור נגד כאבים SOS 	
עד 3 שבועות	<ul style="list-style-type: none"> החלפת חבישה כל שלושה ימים במסגרת קופת חולים אנלגטיקה טיפול בקירור שימוש במתלה בכל שעות היממה במקרה של עליית חום מעל 38 מעלות יש לפנות לחדר המיון בדחיפות ביקורת לאחר 3 שבועות 	<ul style="list-style-type: none"> הנעת צוואר מצד לצד, שמאלה וימינה, למעלה ולמטה קירוב והרחקת שכמות, הרמה והורדת שכמות כיפוף ויישור מרפק הנעת שורש כף יד הנעה פנדולרית של הכתף הנעה פסיבית של הכתף ל: <ul style="list-style-type: none"> FLX - EXT - ABD עד 30 מעלות ABD במישור הסקפולה עד 70 מעלות EXT.ROT עד 0 מעלות INT.ROT 0-30 מעלות
3 - 6 שבועות	<ul style="list-style-type: none"> המשך טיפול להפחתת כאב שימוש במתלה לשינה ובאיזורים לא מוגנים טיפול בקירור 	המשך תרגול בהתאם להוראות המנתח לאחר הביקורת
6 - 8 שבועות		<ul style="list-style-type: none"> הפעלה פסיבית להשגת טווחי תנועה מלאים בכתף. הפעלה אקטיבית נעזרת ל FLX בכתף בשכיבה תוך התקדמות הדרגתית לתרגול בישיבה. התחלת הפעלה אקטיבית לחיזוק anterior deltoid
8 - 12 שבועות	ביקורת שלישית אצל המנתח 3 חודשים לאחר הניתוח	<ul style="list-style-type: none"> שימור ושיפור טווחי תנועה ע"י תרגול וביצוע מתיחות חיזוק שרירים הדרגתי בדגש על שריר deltoid חיזוק שרירים בכיוון איזוטוני ואיזומטרי התחלת פעילות ספורטיבית ללא מגע (שחיה, ריצה וכו') Dynamic and rhythmic stabilization drill תרגול פרופריוספטיבי ותרגילים לחיזוק שרירי ליבה. תרגול ספציפי לחזרה לפעילות גופנית של המטופל
לאחר הביקורת (12 שבועות ואילך)	<ul style="list-style-type: none"> המשך מעקב רופא מטפל 	חזרה הדרגתית לספורט כולל מגע

מתי ניתן לחזור לפעילות יומיומית?

- אין להרים משאות כבדים למשך 3 חודשים לפחות. לאחר מכן, תלוי בכוחו של המטופל
- חזרה לעבודה- תלוי באופי העבודה
- משחקי כדור- לפי הוראות המנתח

החלמה מהירה, צוות הפיזיותרפיה