

פרוטוקול תרגילים לתיזוק שריר הכתף

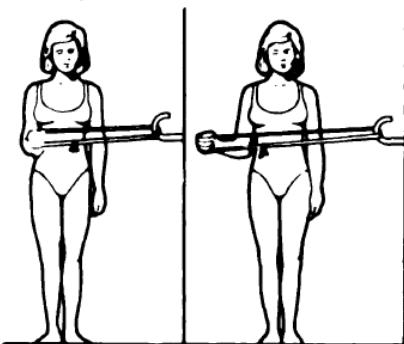
Rockwood שיטה

המטרה:

המטרה חיזוק שרيري השoulder המסובב למעט הסופרה-ספינטוס (Supraspinatus) על מנת לאפשר החלמה של הגיד. וחיזוק תומכי הכתף: דלטאoid וטרפזoid.

עקרונות:

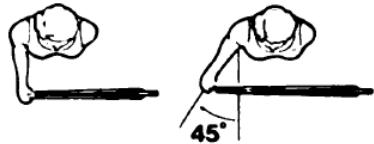
- לצורך ביצוע חלק מהתרגילים יש להשתמש ב "טרהバンド" (Theraband)
- עליך לבחור את הצבע המתאים לפי דרגת הקושי הרצואה, על פי התאמה אישית. מומלץ על שימוש ברצואה באורך 1.20 – 1.50 מ'.
- התרגילים מבוצעים כשהמרפקים בצמוד לגוף
- התרגילים מבוצעים 3 פעמים ביום כל תרגיל יש לבצע 10 – 15 חזרות, כאשר יש להחזיק את הגוף במתיחה למשך 3-5 שניות בכל חזרה.



תרגילים:

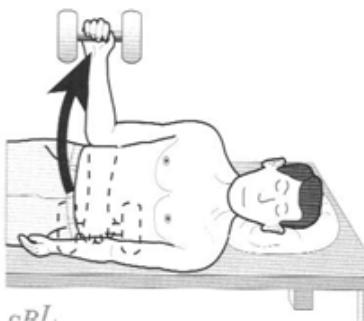
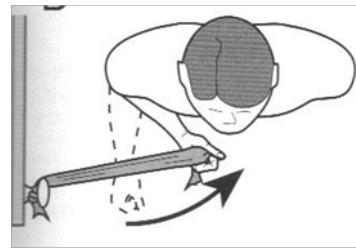
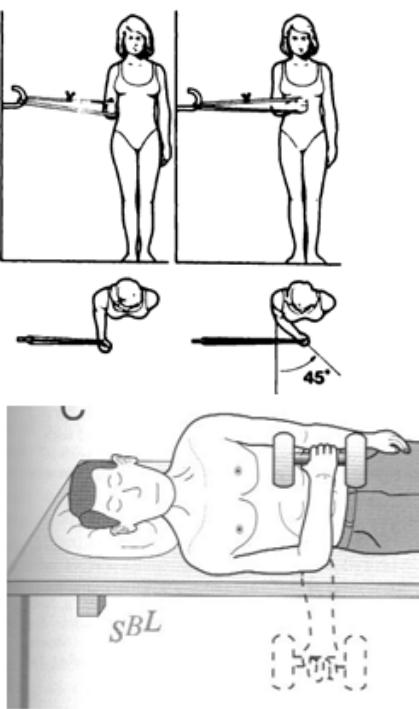
1. סובב חיצוני (External Rotation):

הגומיה מחוברת לקיר, תחילת התרגיל מרפק בכפוף 90° וצמוד לגוף
מבצעים סובב חיצוני עד למתחיה והחזקקה במנוח זה 3-5 שניות. ניתן
לבצע בהתחלה נגד קיר ולהתකדם לתרגיל עם משקל

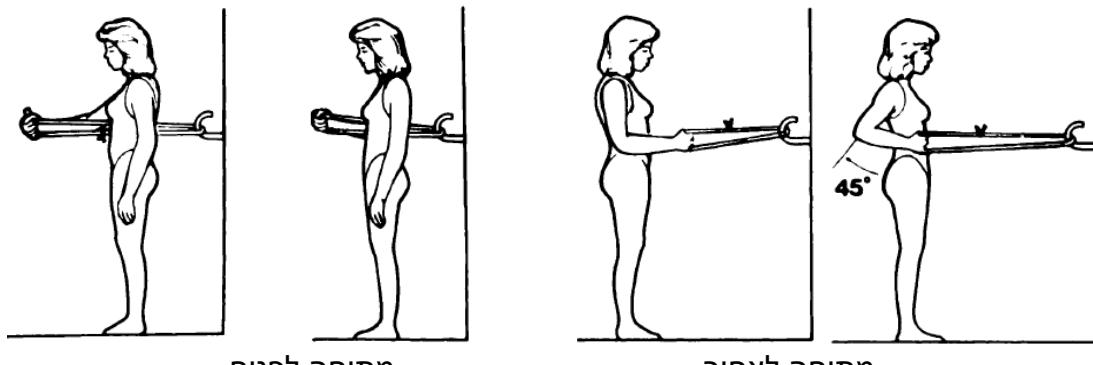


2. סובב פנימי (Internal Rotation):

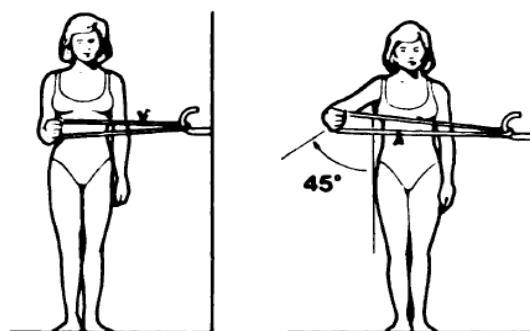
הגומיה מחוברת לקיר, תחילת התרגיל מרפק בכפוף 90° וצמוד לגוף
מבצעים סובב פנימי עד למתחיה והחזקקה במנוח זה 3-5 שניות.
להתתקדם לתרגיל עם משקל.



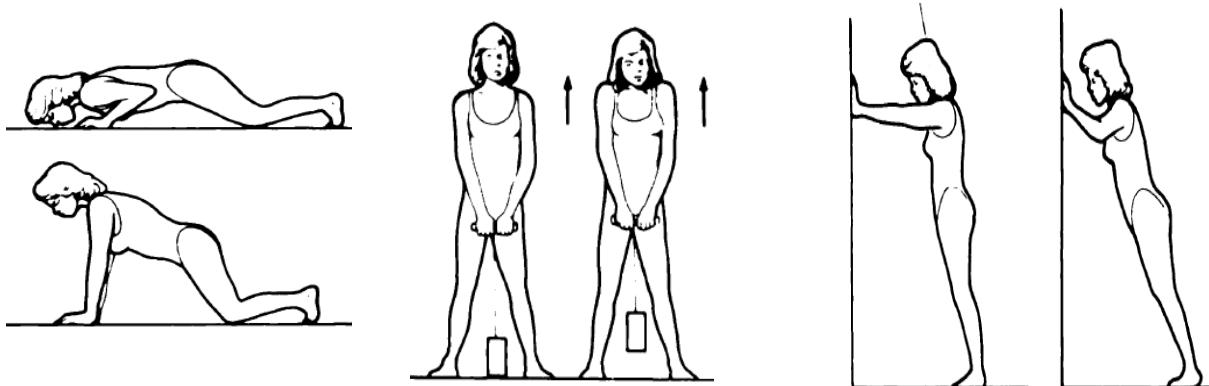
3. חיזוק הדלטואיד קדמי מרכז ואחוריו:



הרמה צידית.
הרמה קלה בלבד של היד, עד גבול הכאב.



4. תרגילים נוספים:



ד"ר שור אבי
שירות כתף
מחלקה אורתופידית מרכז רפואי העמק