

פרוטוקול תרגילים לחיזוק שרירי הכתף

שיטת Rockwood

המטרה:

המטרה חיזוק שרירי השרוול המסובב למעט הסופרה-ספינטוס (Supraspinatus) על מנת לאפשר החלמה של הגיד. וחיזוק תומכי הכתף: דלתואיד וטרפזיוס.

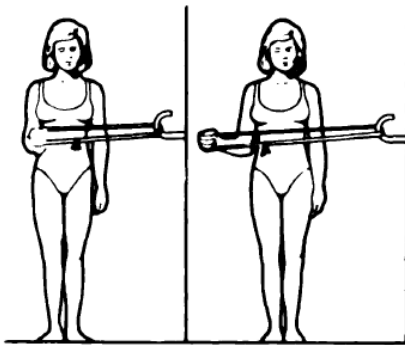
עקרונות:

- לצורך בצוע חלק מהתרגילים יש להשתמש ב "טרהבנד" (Theraband)
- עליך לבחור את הצבע המתאים לפי דרגת הקושי הרצויה, על פי התאמה אישית. מומלץ על שימוש ברצועה 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 הגומייה במתיחה למשך 3-5 שניות בכל חזרה.

תרגילים:

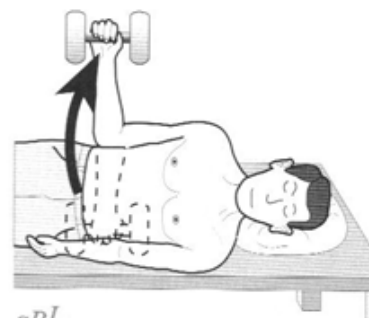
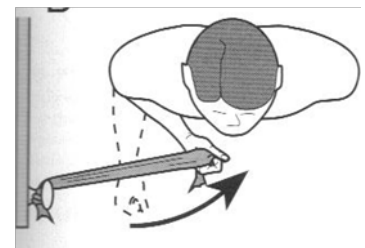
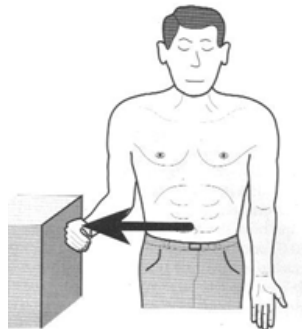
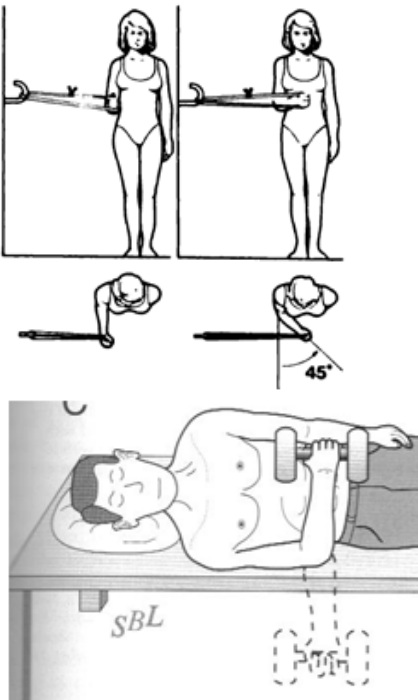
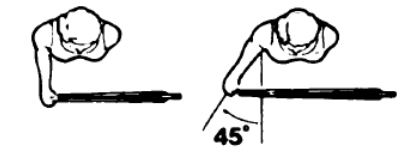
1. סבוב חיצוני (External Rotation):

הגומייה מחוברת לקיר, תחילת התרגיל מרפק בכפוף 90° וצמוד לגוף מבצעים סבוב חיצוני עד למתיחה והחזקה במנח זה 3-5 שניות. ניתן לבצע בהתחלה נגד קיר ולהתקדם לתרגיל עם משקל.

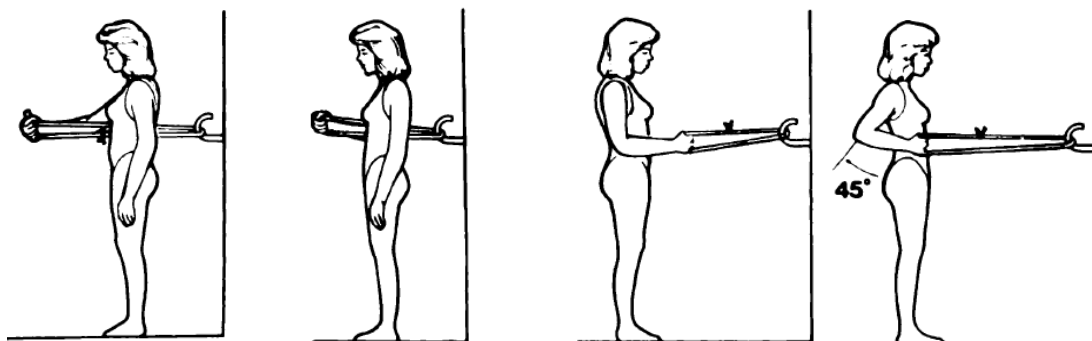


2. סבוב פנימי (Internal Rotation):

הגומייה מחוברת לקיר, תחילת התרגיל מרפק בכפוף 90° וצמוד לגוף מבצעים סבוב פנימי עד למתיחה והחזקה במנח זה 3-5 שניות. להתקדם לתרגיל עם משקל.



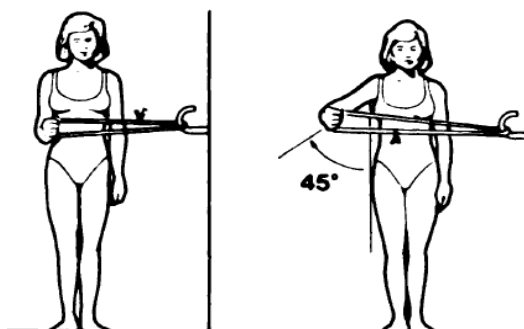
3. חיזוק הדלתואיד קדמי מרכזי ואחורי:



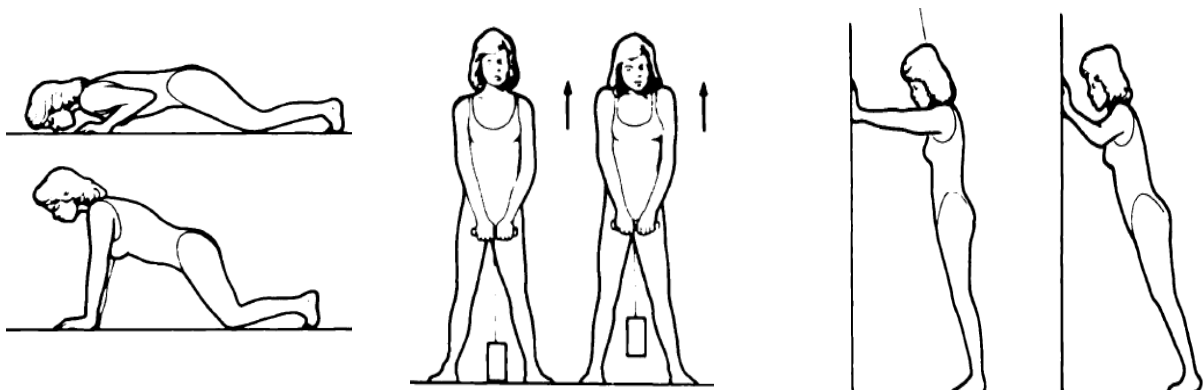
מתיחה לפנים

מתיחה לאחור

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



4. תרגילים נוספים:



ד"ר שזר אבי
שרות כתף
מחלקה אורתופדית מרכז רפואי העמק