



הדרכה לבית לאחר שבר בכתף

- ⊙ חשוב לשמור על טווחי תנועה של המרפק . מומלץ להוריד את המתלה כמה פעמים במשך היום, להצמיד את הזרוע לגוף וליישר ולכופף את המרפק.
- ⊙ חשוב להניע את כף היד: לסגור ולפתוח אצבעות. זאת על מנת לשפר זרימת דם ולמנוע נפיחות.
- ⊙ לפני רחצה והחלפת בגדים יש לשחרר את המתלה וליישר את היד על יד הגוף.
- ⊙ במידה ומרגישים רדימות באזור האצבעות יש להזיז מעט את טבעת המתלה שעל-יד כף היד לכיוון המרפק. במידה ולא עוברת הרדימות של כף היד יש לפנות לאורתופד.
- ⊙ השבר בכתף כואב ולכן ניתן לקחת תרופות נגד כאבים לפי המלצת הרופא המטפל.



בישיבה
סובב את ראשך לצד אחד
עד שתחוש במתיחה
החזק כך מספר שניות
חזור על כך בכיוון הנגדי



בישיבה הטה ראשך לכיוון הכתף
עד שתחוש מתיחה בצד הנגדי של צווארך
החזק כך מספר שניות
חזור על כך גם לצד שני



בעמידה או בישיבה
סובב את הכתפיים אחורה 10
פעמים ועתה סובב אותן
קדימה 10 פעמים



בישיבה או בעמידה
הרם את הכתפיים לכיוון האזניים והרפה
חזור על התרגיל מספר פעמים



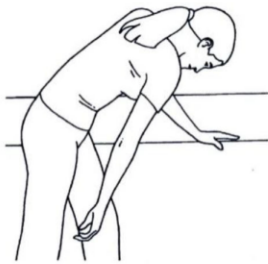
בישיבה או בעמידה
כופף את המרפק ויישר אותו
חזור על התרגיל מספר פעמים



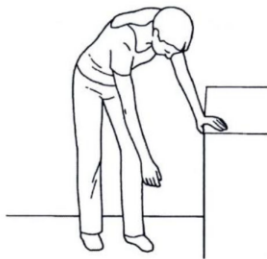
סגור ופתח את כף היד
אם יש כדור קטן מומלץ עם כדור
בצע תנועות סיבוביות של שורש כף היד
חזור על התרגיל מספר פעמים



תרגול לאחר שבר בכתף / ימים ראשונים



עמוד ליד השולחן עם יד מונחת על השולחן
תן לידך החולה להתלות בחופשיות כלפי מטה
נענע את הזרוע קדימה ואחורה
חזור על התרגיל מספר פעמים



בעמידה השען ביד אחת על השולחן
תן לידך החולה להתלות בחופשיות מטה
נענע את הזרוע בתנועה סיבובית
שנה כיוון של הסיבוב
חזור על כך מספר פעמים



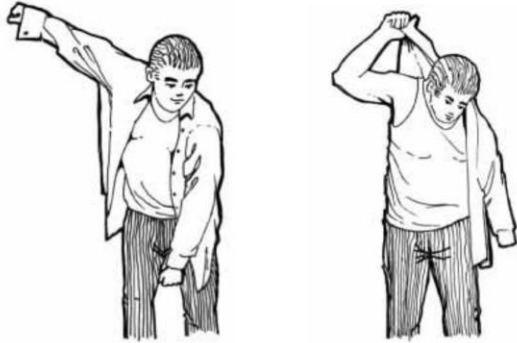
בישיבה או בעמידה
כופף את המרפק וישר אותו
חזור על התרגיל מספר פעמים



סגור ופתח את כף היד
אם יש כדור קטן מומלץ עם כדור
בצע תנועות סיבוביות של שורש כף היד
חזור על התרגיל מספר פעמים



לבישת חולצה



העבירו את החולצה לצד השני של הגב והכניסו את היד הבריאה לשרוול.
הורדת החולצה נעשית בסדר הפוך - קודם מורידים את השרוול מהיד הבריאה.



כאשר יש חולצה עם כפתורים הלבוש קל יותר. לשחרר את היד מהמתלה וכאשר היד הפגועה קרובה לגוף הלבישו עליה את השרוול.



להכניס את כף היד לשרוול שפתחנו



להרחיב את פתח השרוול של היד השבורה



לפרוש את החולצה על הברכיים



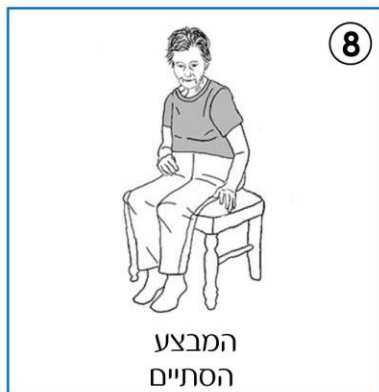
להעלות את החולצה מעל הראש בעזרת היד הבריאה



להכניס את היד הבריאה לשרוול השני



להעלות את החולצה לאורך הזרוע עד לבית השחי



המבצע הסתיים



להוריד את החולצה מעבר לכתף השבורה