



## מדריך למטופל לאחר ניתוח באזור הצוואר

נכתב ע"י גב' רונית ורד-פאנו פיזיותרפיסטית בכירה BPT

מטופל יקר, לאחר ניתוח הסרה חלקית או מלאה של בלוטת התריס ולאחר ניתוח להוצאת בלוטות לימפה מהצוואר, יתכן ותחוש כאב באזור הראש, הצוואר או הכתף.

בדרך כלל קיים חשש להניע את הצוואר והכתפיים בגלל החתך הניתוחי, והנקז. הימנעות מתנועה עלולה לגרום לנוקשות בשרירי הצוואר ולהחמיר את הכאב.

בזמן ישיבה, עמידה והליכה יש להקפיד על יציבה נכונה: גו זקוף וכתפיים משוחררות. יש להניע את הצוואר והכתפיים בחופשיות.

לפניך סידרת תרגילים שמטרתם להפחית כאב ונוקשות ולעודד חזרה מהירה לתפקוד. בצע את התרגילים לאט ובטווח מלא לפחות 3 פעמים ביום, בישיבה.

מומלץ לתרגל במשך 3 חודשים מיום הניתוח או עד לחזרה לתפקוד מלא ללא כאב.

**חשוב:** כאשר הנך מגיע לביקורת הרופא המנתח, במידה שאתה חש בכאב, קושי בתנועה או ירידה בתפקוד, דווח על כך לרופא.

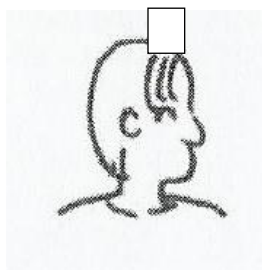
במידת הצורך, הרופא יפנה אותך לקבלת טיפול במכון לפיזיותרפיה

לקביעת תור יש להתקשר בין השעות 12:00-15:00  
לטלפון: 03-9377421

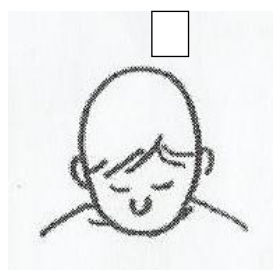
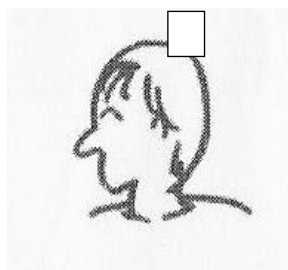


## תרגילי מתיחות לאחר ניתוח צוואר

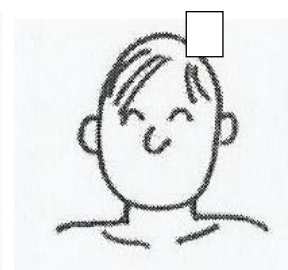
מומלץ לתרגל תנועה לאט, בטווח מלא, 3 חזרות, לפחות 3 פעמים ביום.



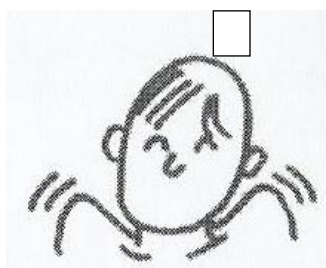
סובב את הפנים לימין סובב את הפנים לשמאל  
הנע את הצוואר ללא תנועת כתפיים



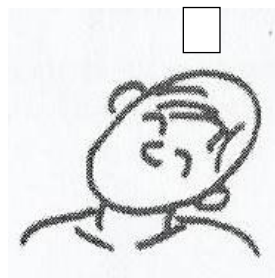
הבט מטה



שחרר את הכתפיים והצוואר



סובב את הכתפיים



הטה את הראש לשמאל



הטה את הראש לימין



הרם את ירך לאט למעלה  
בטווח מלא והורד אותן

בעמידה עם מרפקים כפופים  
 הנע את הידיים קדימה ואחורה בתנועת הליכה  
 10 חזרות

בברכת רפואה שלמה  
 צוות הפיזיותרפיה

המידע כתוב בלשון זכר מטעמי נוחות, אך מיועד לנשים וגברים כאחד.  
 המידע אינו מהווה חוות דעת מקצועית ואינו תחליף לייעוץ מקצועי רפואי.  
 למידע נוסף ניתן לפנות לאתר הרשמי של מרכז רפואי רבין בכתובת: [www.rmc.org.i](http://www.rmc.org.i)