

שיקום לאחר תיקון של פריקות חוזרות (Bankart) – מידע והנחיות

אזהרות והערות	טיפול	טווח זמן	
<ul style="list-style-type: none"> להימנע מסיבוב חיצוני אקטיבי להימנע מתנועת abd פאסיבית ואקטיבית להימנע מ-excessive shoulder ext. תדירות הביצוע של התרגילים : 3 - 5 פעמים ביום בין 10 - 20 חזרות לכל תרגיל. 	<ul style="list-style-type: none"> שליטה בהנחה של מתלה אימוביליזר הפעלת כף יד ומרפק תנועה פנדולרית הנעה פאסיבית : <ul style="list-style-type: none"> כיפוף עד 90° ER עד 0°. 	0 - 2 שבועות	שלב 1
	<ul style="list-style-type: none"> הנעה פאסיבית ו-assisted act לכיוון flex as tolerated ER פאסיבית עד 30° ביד צמודה לגוף כיוף איזומטרי לכיוון IR/ER לאחר 3 שבועות הסרת החלק המצמיד לגוף של המתלה והשארת המתלה בלבד. 	2 - 4 שבועות	
ניתן להסיר את המתלה לאחר 6 שבועות.	<ul style="list-style-type: none"> Flex אקטיבי לפי יכולת ER עד 45° אקטיבי להתחיל adb פאסיבי עד 90°. 	4 - 6 שבועות	שלב 2
<ul style="list-style-type: none"> להימנע מהרמה של משאות הימנע מתנועה מעל הראש להימנע מרוטציה כשהיד ב-90° abd חזרה לנהיגה לאחר 8 שבועות. 	<ul style="list-style-type: none"> ER עד 60° אקטיבי Abd ass. Act. ובהמשך אקטיבי לפי יכולת מוביליזציות של המפרק חיזוק מייצבי השכמה חיזוק לכיוון ER עד 0° עם התנגדות תרגול פרופריוספציה Rhythmic stabilization להתחיל הנעה לכיוון Ext מתיחות לקופסית אחורית. 	6 - 8 שבועות	
<ul style="list-style-type: none"> להימנע מפעילות שמעוררת כאב הרמת משקל עם יד קרובה לגוף בלבד אין לעבוד עם התנגדות כשהיד מעבר לראש יש להימנע מתנועה של abd+Er עם התנגדות. 	<ul style="list-style-type: none"> חיזוק rotator cuff להגיע בהדרגה לטווחים מלאים עד שבוע 12 פאסיביים ואקטיביים 	8 - 12 שבועות	שלב 3
	<ul style="list-style-type: none"> לבצע בעדינות תנועה משולבת של Abd+ Er חיזוק שרירים, יציבות, סבולת. 	10 - 12 שבועות	
<ul style="list-style-type: none"> להימנע מפעילות ספורטיבית המערבת תנועות של יד מעל הראש להימנע מספורט מגע. 	<ul style="list-style-type: none"> התחלה הדרגתית של פעילות ספורטיבית מתיחות לרקמות עבודה עם יד מעל הראש ביצוע שכיבות סמיכה באופן הדרגתי (על הרצפה משבוע 18 בלבד). 	12 - 20 שבועות	שלב 4
	חזרה לספורט מגע בהתאם לאישור המנתח.	6 חודשים	

בברכת בריאות טובה - צוות השירות לפיזיותרפיה