

שיקום לאחר תיקון Rotator Cuff (קרע מלא) - מידע והנחיות

קרע גדול: 3 - 5 ס"מ קרע גדול מאוד: מעל 5 ס"מ	קרע קטן: עד 1 ס"מ קרע בינוני: 1 - 3 ס"מ	לפני הניתוח
<ul style="list-style-type: none"> • תרגילים לשמירת טווח התנועה • חיזוק deltoid 	<ul style="list-style-type: none"> • תרגילים לשמירת טווח התנועה 	עד 3 שבועות לאחר הניתוח
<ul style="list-style-type: none"> • מתלה עם abd. Press • עבודה על רקמה רכה • הנעת צוואר אקטיבית • מטוטלת • תרגילים לשכ"י ואצבעות • תרגילים למרפק • תרגילים לחיזוק סביב השכמה • יציבה נכונה • טווחים: * F פאסיבי עד 60. 	<ul style="list-style-type: none"> • מתלה • עבודה על רקמה רכה • הנעת צוואר אקטיבית • מטוטלת • תרגילים לשכ"י ואצבעות • תרגילים למרפק • תרגילים לחיזוק חגורת הכתפיים • תרגילים לחיזוק סביב השכמה • טווחים: * F פאסיבי עד 90 • * ER פאסיבי עד מצב ניטרלי • בשבוע השלישי ניתן להגיע ל-F עד 140 ו-ER עד 35 פאסיבי. 	עד 3 שבועות לאחר הניתוח
<ul style="list-style-type: none"> • המשך שימוש במתלה • טווחים: * F פאסיבי בהדרגה עד 140 • * ER פאסיבי עד 35 • * Abd פאסיבי עד כאב • תחילת כיווץ איזומטרי עדין ל-ER במצב ניטרלי עד כמה שהכאב מאפשר • מוביליזציות עדינות • עבודה על רקמה רכה • יש להימנע מהפעולות הבאות: • HBB עד 6 שבועות • פעולות ב-CKC • תנועות חדות ופתאומיות • שכיבה על הצד המנותח • הפעלת כוח או מתיחה לכיוון IR. 	<ul style="list-style-type: none"> • הורדת המתלה • תחילת הידרותרפיה (אם אפשר) • טווחים: * F פאסיבי עד 170, אקטיבי עד 90. • * ER פאסיבי עד 45, אקטיבי עד 35 • * assisted-ABD עד 90 • תחילת כיווץ איזומטרי עדין ל-ER במצב ניטרלי עד כמה שהכאב מאפשר • עידוד תפקוד נורמלי לשיפור הפרופריוספציה • יש להימנע מהפעולות הבאות: • HBB עד 6 שבועות • פעולות ב-CKC • תנועות חדות ופתאומיות • שכיבה על הצד המנותח • הפעלת כוח או מתיחה לכיוון IR 	3 - 6 שבועות לאחר הניתוח
<ul style="list-style-type: none"> • תחילת תרגילים ב-assisted active • התקדמות לתרגילים אקטיביים בכל הטווחים • לאחר 8 שבועות- הוספת התנגדות עפ"י יכולת • תחילת הידרותרפיה (אם אפשר) • תרגילים ב-CKC • תחילת תרגילים לשיפור פרופריוספציה. 	<ul style="list-style-type: none"> • תחילת תרגול אקטיבי בכל הטווחים, הוספת התנגדות עפ"י יכולת • תחילת חיזוק RC בטווחים חופשיים מכאב • תרגילים ב-CKC • תחילת מתיחות 	לאחר 6 שבועות מהניתוח

הנחיות לחזרה לפעילות יום-יומית ולפעילות פיזית

- חזרה לעבודה: בהתאם לאופי העבודה
- הרמת משאות כבדים: אין להרים במשך שלושה חודשים לפחות. לאחר מכן, בהתאם לכוחו של המטופל
- שחיית חזה: קרע קטן - כעבור 6 שבועות. קרע גדול- כעבור 12 שבועות
- שחיית חתירה: קרע קטן- 3 חודשים קרע גדול- 3 - 6 חודשים
- משחקי כדור: על פי הוראות המנתח.

בברכת בריאות טובה - צוות השירות לפיזיותרפיה