

דר' אהוד ראט

אורתופד מנתח מומחה, כירורגיה ארתרוסקופית ופגיעות ספורט
מרפאה: בנין שבע (אסותא) קומה 4, שדרות רגר 11, באר שבע, פאלס קליניק, ויצמן 14 תל אביב
WWW.Orthodoc.co.il orthodoc10@gmail.com, טלפון – 057-9955367, 050-9929291

פרוטוקול החלפת מפרק הכתף – surface replacement

יום 1 לאחר ניתוח

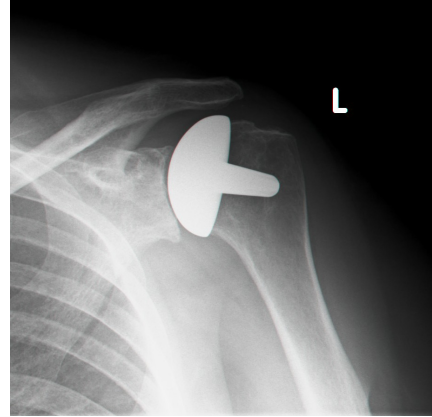
שליטה בהנחת המתלה (אימוביליזר)

תנועות כף יד, פרונוסופינציה במרפק

כיפוף ויישור מרפק בעמידה

הדרכת הגיינה אקסילרית

מודעות תנוחתית, קרח



מיום השיחרור ועד 3 שבועות

הנעה פסיבית (לשמור תנוחת סיבוב פנימי)

הנעה פנדולרית

להמנע מאבדוקציה וסיבוב חיצוני מעבר לעמדה נויטרלית עד 6 שבועות

לאחר 3 שבועות לעבור לתנועה אקטיבית עם עזרה לפי יכולת

תרגול איזומטרי של כל קבוצות השרירים

ב 6 שבועות

שחית חזה

חיזוקים

מתיחות לטווחים מקסימלים ככל שניתן. להמנע מסיבוב חיצוני מעל 30 מעלות

מטרות הפיזיותרפיה

- השבת יציבות סקפולה ומפרק גלנוהומרלי
- הגדלת טווח הדרגתית
- חיזוק שרוול מסובב (rotator cuff)
- שיפור פרופריוספציה בתרגול שרשרת סגורה ובהמשך פתוחה

חזרה לתיפקוד:

נהיגה – 4 שבועות

שחיה – חזה: 6 שבועות

חתירה: 3 חודשים

הרמת משקל – להמנע מהרמת משקל כבד 6 חודשים