

## דר' אהוד ראטדר' 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](http://WWW.Orthodoc.co.il) orthodoc10@gmail.com, טלפון – 057-9955367, 050-9929291

---

### פרוטוקול שיקום לאחר תיקון SLAP

המטופל יבדק לאחר הניתוח ויונחה לתרגל על פי פרוטוקול זה.  
רצוי להסיר את מקבע הכתף תוך 4 שבועות מהניתוח.  
ב4 שבועות הראשונים יש להימנע מיישור וכיפוף אקטיביים של המרפק על מנת למנוע מתח מהביספס. אין כל הגבלה בטווח או הפעלה אקטיבית של המפרק הגלנוהומרלי. יש לזכור כי שיקום אינטנסיבי עלול להאט את ההחלמה ולגרום לכאב.  
כעבור 3 שבועות הטווח הפסיבי של הכתף אמור להיות מלא והנפה אקטיבית נינוחה עד 90 מעלות.  
מעבר ל90 מעלות מופיע בד"כ כאב בשלב זה. במצב בו בוצעה גם כריתת ACJ ההחלמה לרוב איטית יותר.  
לאחר 4 שבועות מותר לישר בהדרגה את המרפק ולהגיע ליישור מלא. כיפוף אקטיבי ללא משקל או התנגדות החל מ6 שבועות. התנגדות קלה החל מ8 שבועות  
כ80% מההחלמה מושגת לאחר 3 חודשים. המשך שיפור נצפה לאורך 9-12 חודשים מיום הניתוח.

### חזרה לתפקוד:

נהיגה – 4 שבועות

שחיה – חזה: 6 שבועות

חתירה: 3 חודשים

הרמת משקל קל – 8 שבועות ולפי יכולת מעבר ל3 חודשים

טניס – 3 חודשים

עבודה – בהתאם לסוג העבודה. הקלות למשך 3-4 חודשים