

פרוטוקול תיקון פריקות חוזרות (קידמית) SLAP +

יום 1 לאחר ניתוח

שליטה בהנחת המתלה (אימוביליזר)
תנועות כף יד, פרונוסופינציה במרפק
כיפוף ויישור מרפק בעמידה
הדרכת הגיינה אקסילרית
מודעות תנוחתית

3 שבועות

ביקורת המנתח
הסרת החלק המצמיד את הזרוע לגוף
הנעה פנדולרית
להמנע מאבדוקציה וסיבוב חיצוני

6 שבועות

הסרת המתלה ותחילת פיזיותרפיה פורמלית

מטרות הפיזיותרפיה

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

תוספת לפרוטוקול עם תיקון SLAP

4 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

חזרה לתיפקוד:

נהיגה – 8 שבועות, שחיה – חזה: 6 שבועות, חתירה: 3 חודשים
הרמת משקל – להמנע מהרמת משקל 3 חודשים, חזרה לספורט מגע – 6 חודשים