

דר' אהוד ראט

אורתופד מנתח מומחה, כירורגיה ארתרוסקופית ופגיעות ספורט
מרפאה: בריאותא, נפחא 25, באר שבע, פאלס קליניק, ויצמן 14 תל אביב
טלפון 050-9929291, WWW.Orthodoc.co.il, orthodoc10@gmail.com

פרוטוקול שיקום לאחר תיקון RC

קרע גדול: 3-5 ס"מ קרע גדול מאד: מעל 5 ס"מ (בד"כ לא לתיקון)	קרע קטן: עד 1 ס"מ קרע בינוני: 1-3 ס"מ	
•תרגילים לשמירת טווח התנועה •חיזוק deltoid	•תרגילים לשמירת טווח התנועה	טרם הניתוח
•מתלה •תרגילים לשכ"י ואצבעות •תרגילים למרפק •תרגילים לחגורת הכתפיים •תרגילים לחיזוק סביב השכמה	•מתלה •תרגילים לשכ"י ואצבעות •תרגילים למרפק •תרגילים לחגורת הכתפיים •תרגילים לחיזוק סביב השכמה •תחילת מטוטלת •F פאסיבי עד 90° •ER פאסיבי עד מצב ניטרלי	עד 3 שבועות
•ביקורת ע"י המנתח •תחילת מטוטלת •F פאסיבי עד 90° •ER פאסיבי עד מצב ניטרלי •תחילת כיווץ איזומטרי עדין ל-ER •במצב ניטרלי עד כמה שהכאב מאפשר •המשך שימוש במתלה	•ביקורת ע"י המנתח •תחילת assisted F,E,Abd •ER, IR assisted עד מצב ניטרלי •לא להפעיל כח או מתיחה! •תחילת כיווץ איזומטרי עדין ל-ER •במצב ניטרלי עד כמה שהכאב מאפשר •תחילת הידרותרפיה (אם אפשר) •הורדת המתלה •לעודד תיפקוד נורמלי לשיפור הפרופריוספציה	לאחר 3 שבועות
•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	•תחילת תירגול אקטיבי בכל הטווחים, הוספת התנגדות עפ"י יכולת •תחילת חיזוק RC בטווחים חופשיים מכאב •תרגילים ב-CKC •תחילת מתיחות	לאחר 6 שבועות

מתי ניתן לחזור לפעולות יומיומיות?

- שחיית חזה: קרע קטן – 6 שבועות. קרע גדול – 12 שבועות.
- שחיית חתירה: קרע קטן – 3 חודשים. קרע גדול – 3-6 חודשים
- אין להרים משאות כבדים למשך 3 חודשים לפחות. לאחר מכן, תלוי בכוחו של המטופל.
- חזרה לעבודה: תלוי באופי העבודה.