



ד"ר אהוד ראט



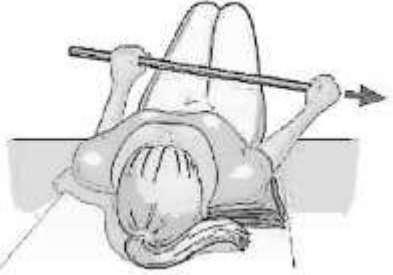
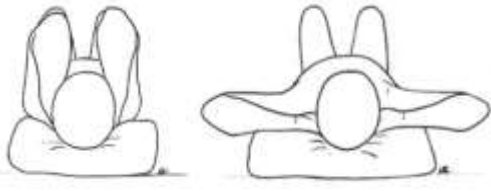
אורתופד מנתח מומחה, כירורגיה ארתרוסקופית ופגיעות ספורט
מרפאה: בריאותא, נפחא 25, באר שבע, פאלס קליניק, ויצמן 14 תל אביב
זימון תורים: 050-9929291 | לתיאום ניתוחים: 050-9212929
orthodoc10@gmail.com, WWW.Orthodoc.co.il טלפון 050-9929291

התרגילים נלקחו באישור מאתר readingshoulderunit.com, פרופ' עפר לוי

תרגילים למתיחה של קפסולה מכווצת של הכתף

את התרגילים הבאים יש לבצע 3-5 פעמים ביום, עד הביקורת אצל הרופא המטפל, 4-6 שבועות לאחר ההזרקה.

	<p>תרגיל חימום: 1. תרגילי מטוטלת: יש להשען עם הגוף קדימה, ניתן להתמך בשולחן כתיבה. א. יש להחזיק את היד שמוטה ובמצב רפוי ככל שניתן. יש לסובב את היד בתנועה מעגלית, עם כיוון השעון ולאחר מכן נגד כיוון שעון. יש לבצע 10 חזרות לכל כיוון.</p> <p>ב. יש להניע את היד קדימה ואחורנית בקו הגוף – במקביל לרגליים וללא חציית הגוף – 20 חזרות. הוספה של משקולת הנעה בין 0.5 – 1 ק"ג (בקבוק מים מתאים) משפרת את איכות התנועה והנוחות בהנעת היד.</p>
	<p>2. מתיחה אחורית לקופסית אחורית מכווצת א. "מתיחה בשינה" – The Sleeper's Stretch יש לשכב על הצד הפגוע כאשר הזרוע והמרפק ב-90 מעלות. באמצעות היד הבריאה, יש לדחוף <u>בעדינות</u> את גב שורש כף היד לכיוון מטה כמתואר בתרשים. יש להחזיק למשך 10-15 שניות. יש לשחרר למצב מוצא, לנוח מספר רגעים ולחזור על התרגיל 5-10 X חזרות.</p>

	<p>ב. מתיחה אחורית בעמידה יש להושיט את הזרוע הפגועה מעבר לגוף ולהניחה על הכתף הנגדית. החזק/י את המרפק באמצעות היד הבריאה, ודחופ/י בעדינות את המרפק לאחור. יש דחוף אחורנית עד שמורגשת מתיחה, ולהחזיק מצב זה למשך 10-15 שניות. לאחר מנוחה רגעית יש לבצע חזרה של התרגיל X 5-10 חזרות.</p>
<p>3. הרמה פסיבית של היד מתיחה בכפיפה קדמית במצב של שכיבה. ממצב של שכיבה על הגב, החזק/י את שורש כף היד או האמה והרם/י בעדינות את הזרוע אל מעבר לראש עד כמה שניתן עד להרגשת התנגדות. יש להחזיק תנוחה זו למשך 10 שניות. לאחר מכן הורד/י את היד, לאחר מנוחה רגעית, יש לחזור על התרגול 5-10 חזרות.</p>	
	
	<p>4. מתיחה בסיבוב חיצוני יש לשכב כאשר מגבת מקופלת מונחת תחת הזרוע המקורבת. עם היד הפגועה, החזק בקצה מקל הליכה כמתואר בתמונה. יש להשאיר את המרפק בצמוד לגוף, ולדחוף את המקל הרחק מהגוף – ובכך לגרום לסיבוב של הזרוע העליונה. יש לעצור כאשר חשים בתנגודת או בכאב ולהחזיק תנוחה זו למשך 10-15 שניות. לאחר מנוחה רגעית יש לחזור על התרגול 5-10 חזרות.</p>
	<p>5. מתיחות "סיאסטה" – ידיים מאחורי הראש (רק כאשר ניתן לבצע את תרגול מס' 3) בשכיבה על הגב, הנח/י ידיים מאחורי הראש ומתח/י בעדינות את המרפקים מטה לכיוון הרצפה. ניתן לדחוף מטה את המרפק באמצעות היד השניה. יש להחזיק למשך 10 שניות ולהרפות. יש לחזור 10 פעמים.</p> <p>שיטה נוספת: ניתן לשלב אצבעות עם ידיים מונחות על החזה, להרים את שתי הידיים ולהניח מאחורי הראש. לאחר מכן להוריד את שני המרפקים לצדדים כמתואר בתמונה. (יש לחוש את המתיחה בקדמת הכתף). יש לחזיק למשך 10-15 שניות, להרפות ולחזור 10 חזרות.</p>

6. ניגוב במגבת מאחורי הגב

הנח מגבת קטנה על ומעבר לכתף הבריאה ואחוז/י בקצה המגבת עם היד הפגועה. בעדינות משוך/י את היד במעלה הגב. החזק/י למשך 10 שניות והרפה/י. יש לחזור 10 חזרות.

יש להמנע מכאב המתגבר בעת המתיחה. אם כי מעט אי נוחות הינה צפויה. את התרגולים יש לבצע 3-5 פעמים ביום ועד הביקורת על ידי הרופא המטפל לאחר כ- 4-6 שבועות. אם הינך חש/ה בעליה בעצמת הכאב בזמן התרגול, יש להפחית את מספר החזרות ו/או את טווח התנועה בו מבוצע התרגיל.

את תרגילי המתיחה המצוינים מעלה יש לבצע לאחר הדרכה על ידי פיזיותרפיסט, היות ויתכן כי לא כל התרגילים יהיו מתאימים למצבו של כל מטופל. בנוסף, טיפול מנואלי, הדרכה של שימוש נכון בכתף, ותרגולים ללא כאב של שריוול מסובב, כתוספת לתרגולים הנ"ל, עשויים לתרום. התרגילים לעתים ניתנים לאחר הזרקה לבורסה, אך טיפול פיזיותרפי פרטני הינו מועדף.