

פרוטוקול תיקון פריקות חוזרות (קידמית)

0-2 שבועות

שליטה בהנחת מקבע הכתף (אימוביליזר), הפחתת כאב ונפיחות, הגנה לאפשר החלמה.
תרגול: תנועות כף יד, פרונוסופינציה במרפק, כיפוף ויישור מרפק בעמידה
הדרכת הגיינה אקסילרית, מודעות תנוחתית

טווחים: * Flexion 90-100⁰ (0-2 wks) As Tol (after 2 wks) *ER in Neutral 5-10⁰ (0-2 wks) *
30⁰ (2-6 wks)

3 שבועות

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

4-8 שבועות

- השבת יציבות סקפולה ומפרק גלנוהומרלי
 - הגדלת טווח הדרגתית
 - חיזוק שרוול מסובב (rotator cuff)
 - שיפור פרופריוספציה בתרגול שרשרת סגורה ובהמשך פתוחה
- הסרת המקבע, שיקום טווח – הנפה לפנים לפי יכולת, סיבוב חיצוני עד 30 מעלות, פנימי – גב מתני, שליטה בייצוב הסקפולה, להמנע מתנועה סיבוב חיצוני אקטיבי, תרגול ללא התנגדות.

8-12 שבועות

שיקום טווח אקטיבי מלא, חיזוק שרירים (מייצבי סקפולה ושרוול מסובב)

חזרה לתיפקוד:

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