

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: 9929291-050 | לתיאום ניתוחים: 9212929-050
WWW.Orthodoc.co.il orthodoc10@gmail.com, טלפון 9929291-050

החלפה גאומטרית הפוכה של הכתף – "VERSO" – תוכננה על מנת לשפר את התפקוד ולהפחית כאב במצבים הנובעים ממחלה במפרק הכתף על רקע קרעים של השרוול המסובב, דלקת פרקים או שברים מורכבים. במהלך הפעולה ישנו היפוך של המכאניקה הטבעית של המפרק. הגלנואיד מוחלף במשתל כדורי מלאכותי, וראש עצם הזרוע מוחלפת במשתל בעל שקע אשר בתוכו ממוקם הכדור. היפוך זה מעלה את היעילות של שריר הדלתואיד, דבר המשפר כאב, יציבות ותפקוד המפרק.

הפרוטוקול תורגם מהמקור שנערך על ידי פרופסור עפר לוי, readingshoulderunit.com

הנחיות למאושפז

קביעת תור לפיזיותרפיה

!!! יש לוודא כי תואם תור לפיזיותרפיה !!!

טרם האשפוז יש לתאם תור לטיפול פיזיותרפי כ- 1-3 שבועות לאחר הניתוח.

אם לא תואם טיפול פיזיותרפי, יש לבצע את התיאום בהקדם האפשרי.

ביקורת מרפאה לאחר הניתוח

- 3 שבועות (יש להצטייד בצילום כתף עדכני)
- 3 חודשים (יש להצטייד בצילום כתף עדכני)
- 6 חודשים (יש להצטייד בצילום כתף עדכני)
- ביקורת שנתית (יש להצטייד בצילום כתף עדכני)

*** אם קצה ההתקדמות אינו כמצופה, יש לתאם ביקורת לפני המועד המקובל ***

שימוש במתלה

שימוש במתלה עם חגורת גוף למשך:

- מטופל אלקטיבי – עד חלוף ההרדמה האזורית לגפה.
- בניתוח לאחר שבר – למשך 3 שבועות.

** ניתן להסיר את חגורת הגוף לאחר כיומיים **

איסורים והגבלות / סכנות (למשך 6 שבועות)

- הבאת היד מאחורי הגב
- סיבוב חיצוני של היד מעבר ל-0°
- סיבוב פנימי של היד כנגד התנגדות
- נשיאת משקל באמצעות היד

*** חשיבות יתרה לא לסובב היד כלפי חוץ ובזמן קימה מכסא לא לדחוף את הגוף מעלה באמצעות הידיים – פעולות אלו מגבירות את הסיכון לפריקה ***

סיכום שחרור / אחריות הפיזיותרפיסטי המטפל באשפוז

- וודא כי למטופל מתואם טיפול פיזיותרפי לאחר השחרור
- הדרך מטופל אודות שימוש במשככי כאב, איסורים ומגבלות וכן שימוש במתלה (שבועות 0-3)
- הדרך המטופל בתרגילים המוקדמים לפי פרוטוקול הטיפול

<ul style="list-style-type: none"> • שימוש נכון במתלה וזחירת גוף כפי שהותאמו בחדר הניתוח • קומפרסים קרים באמצעות קרח לכתף • הפעלת מפרקים סמוכים – חגורת כתף, מרפק, שורש כף היד וכף היד וכן תרגילי יציבה • וידוא תיאום תור לפיזיותרפיה וביקורת מרפאתית ראשונה לאחר הניתוח • הדרך מטופל אודות שימוש במשככי כאב, איסורים ומגבלות וכן שימוש במתלה 	יום 1
<ul style="list-style-type: none"> • גמילה ממתלה לאחר חלוף ההרדמה האזורית לגפה (למעט במקרים שלאחר שבר – שימוש במתלה למשך 3 שבועות) • המשך שימוש בקומפרסים קרים עם קרח • הדרך להגיינה של בית השחי • המשך הפעלת מפרקים סמוכים – חגורת כתף, מרפק, שורש כף היד וכף היד וכן תרגילי יציבה • התחלת תנועות מטוטלת עדינות במנח של כיפוף קדמי של הגוף • התחל תרגילים פסיביים של הנפה קדמית, הדחקה צידית, סיבוב חיצוני עד 0° וסיבוב פנימי/חיצוני משולב עם הנפה קדמית והדחקה צידית עם תמיכה במרפק (להמנע מהבאת הזרוע אל מאחורי הגב) 	יום 2 – שחרור
<ul style="list-style-type: none"> • הפעלה של פלג גוף תחתון: אופניים, הליכה, כפיפות (Squats) וכו' • המשך שימוש בקומפרסים קרים עם קרח • ייעץ בנושא שימוש במשככי כאב ותדירות השימוש • המשך תרגילים של כמצוין ב-"יום 2" + תרגילים • התחל חיזוק איזומטרי בהנפה קדמית, יישור, החדקה צידית וסיבוב חיצוני (ללא סיבוב פנימי) • התחל פרוטוקול דלתואיד • התחל תרגילים לחיזוק ושליטה של שכמה • התחל תרגילים פרופרירורצפטיביים 	שבוע 1 (ביקורת פיזיותרפיסט)
<ul style="list-style-type: none"> • עודד ליציבה נכונה והגברה מדורגת של פעילויות עצמאיות של יום-יום: הרמת כוס מים, צלחת, מריחה של פרוסת לחם, צחצוח שיניים, רחיצת פנים, כתיבה לזמן קצר • המשך תרגילים להנעת חגורת כתף, מרפק, שורש כף היד וכף היד • המשך תרגילים יום 2 + שבוע 1 • העלה בצורה מדורגת מתרגילים פסיביים, דרך אקטיבי עם תמיכה ועד אקטיבי מלא (עד גבול הכאב) • התקדם עם פרוטוקול דלתואיד תוך שמירה על עקרונות של – משקל נמוך, חזרות רבות – לצורך שיפור סיבולת הכתף ולמזער סכנת פציעה / פריקה • המשך תרגילי שכמה ופרופירורספציה 	שבוע 2-6
<ul style="list-style-type: none"> • עודד להגעה אקטיבית ובטוח מלא של הנפה קדמית, הדחקה צידית, סיבוב פנימי 	שבוע +6

<p>והיצוני של הגפה.</p> <ul style="list-style-type: none"> • הדרך להמנע מפעולות פתאומיות של הרמה, דחיפה ותזוזה פתאומית על מנת לצמצם למינימום את הסיכון בפציעה / פריקה. • התקדם עם פרוטוקול דלתואיד תוך שמירה על עקרונות של – משקל נמוך, חזרות רבות – לצורך שיפור סיבולת הכתף ולמזער סכנת פציעה / פריקה 	
--	--

יש תמיד להתייחס ליכולת המטופל האינדיבידואלי. הטיפול הפיזיותרפי יחל כ- 1-3 שבועות לאחר הניתוח. ניתן לשקול התחלת טיפול בהידרותרפיה החל מ-2 שבועות לאחר הניתוח (נדיר שנדרש).

עמוד התווך בטיפול הפיזיותרפי הינו חיזוק שריר הדלתואיד ; השיקום בשלב המוקדם מתמקד בהגנה על שיירי גידי הסבסקפולריס / טרס מינור / שאר השרוול המסובב ותיקוני רקמה רכה, תוך החזרה של טווח התנועה ; השיקום בשלב המאוחר מתמקד בשיקום תפקודי.

יש להתאים את ההתקדמות בפרוטוקול לפי מטופל האינדיבידואלי. יש להקפיד על האיסורים והמגבלות למשך 6 שבועות מלאים.

הזמנים לחזרה לפעילויות תפקודיות הינם קירובים וייתכנו שינויים והתאמות בין מטופל ומטופל. אולם, יש להתייחס לזמנים אלו כ-מוקדמים ביותר אשר ניתן לבצע את פעילות המתוארת:

- נהיגה על רכב – 3-8 שבועות
- שחיית חזה – 3-12 שבועות ; חתירה – 3 חודשים
- גולף – 3 חודשים ; כדורת דשא – 3 חודשים ; רכיבה על אופניים – 3 חודשים
- הרמת משקלים: ניתן להתחיל הרמת משקל קל עד לגובה מותניים ב- 3-8 שבועות. אין להרים לגובה כתפיים עד חיזוק מספק של דלתואיד
- חזרה לעבודה: כתלות במקצוע המטופל –
 - עבודות משרדיות – 6-8 שבועות
 - עבודות כפיים – לפי החלטת המנתח

הערה : הנחיות אלה הן פרוטוקול כללי בלבד.