

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

תרגולי דלתואיד קדמי

הדרכה למטופלים עם קרע מסיבי של השרוול המסובב


כתוצאה משימוש מאומץ ממושך ותהליך של שחיקה, שרירי השרוול המסובב – אשר מוצאם מעצם השכם ואחיזתם בעצם הזרוע המקורבת (ההומרוס) – חווים קרע כרוני. משמעות הדבר הינה קושי בהרמת היד בנוחות אל מעבר ל-90 מעלות.

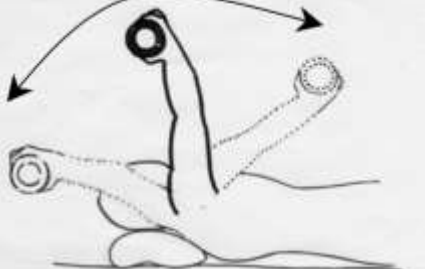

ישנו, אולם, שריר משמעותי נוסף אשר ממוקם סביב הזרוע – שריר הדלתואיד – אשר ניתן ל"תכנות" מחדש על מנת לפצות על שרירי השרוול המסובב הקרועים.

את התרגילים הבאים יש לבצע שלוש עד חמש פעמים ביום לצורך חיזוק שריר הדלתואיד. תרגול זה יפחית את הכאב וישפר הן את טווח התנועה והן את התפקוד של הזרוע.

תרגילים אלו יש לבצע למשך 12 שבועות לפחות, ויש להתחילם תמיד ממצב של שכיבה על הגב. התרגילים ילומדו במסגרת טיפול הפיזיותרפיה, וכן תבוצע ביקורת ב-6 וב-12 שבועות.

תרגולים:

	1. במצב עמידה, יש להשען קדימה עם היד שמוטה כלפי מטה ולבצע תנועות מטוטלת עדינות למשך כ-5 דקות.
	2. שכב/י על גבך, כאשר כרית תומכת בראשך. 3. הרם/י את ירך החלשה בעזרת היד השניה למצב של 90 מעלות אנכי. על המרפק להיות ישר ובקו אחד עם האוזן.
	4. החזק/י את היד במצב מאונך זה ללא תמיכת היד השניה.

	<p>5. בצורה איטית ומבוקרת, כאשר אצבעות היד, שורש כף היד והמרפק ישרים, בצע/י תנועות קדימה ואחורנית על הקו המשכי של הצד החיצוני של הרגל, בדמיה לתמונה (תנועות עדינות לשני הכיוונים כאשר היד במצב מאונך). יש להמשיך בתנועה חלקה וממושכת למשך 5 דקות או עד התעייפות.</p>
	<p>6. כאשר תחוה/י בטחון רב יותר בשליטה על תנועת הכתף, יש להגדיל בהדרגה את טווח התנועה מצדה של הירך ועד מעל הראש ויד נגיעה במיטה, וחזור. יש להמשיך ביצוע תנועה חלקי זו למשך 5 דקות או עד התעייפות.</p>
	<p>7. עם בניית הבטחון בשליטה על תנועת הכתף, יש לאחוז משקולת קטנה (קופסת שימורים קטנה או משקולת נייר) ביד הפגועה ולבצע שנית את סעיפים 5 ו-6.</p>
	<p>8. כאשר תחושי/י בטוח/ה בהפעלת הכתף, ניתן לעבור בהדרגה ממצב של שכיבה, לישיבה ולבסוף עמידה.</p> <p>בשלב זה, ניתן להרים את משענת הראש במיטה או לחילופין לתמוך בגב עם מספר כריות להשגת תנוחת שכיבה זקופה יותר.</p> <p>יש לחזור על התרגיל בשנית, הפעם כנגד כח הכבידה.</p> <p>התחל/י שוב מהרמת היד במצב מאונך באמצעות כח היד בלבד.</p> <p>יש לחזר על סעיפים 5,6,7.</p> <p>התחל/י ללא משקולת כלשהי, ובהמשך עם משקולת כפי שהשתמשת בתרגול בשכיבה.</p>

	<p>9. תרגול נוסף ושימושי לחינוך מחדש להפעלה קונצנטרית של שריר הדלתואיד.</p> <p>ביצוע התרגיל: קפוף/י את האגרוף היד הפגועה. באמצעות כף היד הפשוטה בצד הנגדי הבריא בצע התנגדות. יש לדחוף את האגרוף היד הפגועה כנגד התנגדות היד הבריא. שים/י לב, כי בזמן ביצוע תרגיל זה ניתן להגיע להרמה מלאה של היד (אל מעל הראש).</p> <p>יש לחזור על תרגיל זה על מנת "ללמד" ולתכנת מחדש את שריר הדלתואיד לבצע את ה'התכווצות הקונצנטרית' הזו, גם ללא התנגדות מצד היד הבריא.</p> <p>יש לחזור על תרגולים אלו 10 פעמים בכל תרגול, 3-5 תרגולים בשבוע.</p>
	<p>10. יש להפסיק את התרגולים אם הינך חש/ה ברע או אם הכאב מתגבר.</p>
	<p>11. תבוצע בדיקה בזמן הביקורת ב-6 שבועות וב-12 שבועות. הצפי הוא לראות שיפור מסוים בפרק זמן זה.</p>

למידע נוסף:

...