**הנחיות לאחר ניתוח תיקון אי יציבות Bankart repair**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | כללי | פיזיותרפיה |
| שלב 1 –  שבועות 1-2 לאחר ניתוח  כאבים לאחר ניתוח הם דבר צפוי, יש ליטול משככי כאבים באופן סדיר | מטרות הטיפול הגנה על איזור התיקון והפחתת כאב  שימוש במתלה לרבות בשעות הלילה  שינה על הגב או בישיבה בכורסא  קומפרסים קרים ומשככי כאבים  יש להמנע מתנוחת הרמה וסיבוב חיצוני  לא להרים משקל  לא להשען על היד המנותחת  לא לבצע ­תנועות חדות ותפאומיות  יש לשמור על הפצע נקי ויבש  הוצאת תפרים 10-14 יום לאחר הניתוח | מרפק – כיפוף יישור פרו-סופינציה (ללא המתלה)  כף יד – הפעלת אצבעות + כדור ספוג  כתף - תנועות מטוטלת/פנדולום + פסיבי FF60 ABD60 ER10  חיזוק איזומטרי דלתואיד  שכמה – הפעלה ללא הנעת כתף |
| שלב 2 –  שבועות 3-6 לאחר הניתוח  ניתן לחזור לעבודה משרדית קלה עם המתלה הכוללת הפעלת מחשב/טלפון  אסור לנהוג | מטרות הטיפול שמירה והגנה על הלברום המתוקן עד ליצירת צלקת/חיבור ביולוגי  יש להמנע מתנוחת הרמה וסיבוב חיצוני  לא להרים משקל  לא להשען על היד המנותחת  לא לבצע ­תנועות חדות ותפאומיות  לא לבצע הרמה אקטיבית (תוך הפעלת שרירים) של הכתף  ניתן להסיר המתלה בזמן מנוחה/ישיבה ובעת שהייה בבית. יש עדיין לישון עם המתלה בלילה | המשך כל התרגילים הנ"ל  כתף- פסיבי FF90 ABD 75 ER 15  חיזוק איזומטרי |
| שלב 3 –  שבועות 7-12 לאחר הניתוח  ניתן לחזור לנהיגה ותפקוד יומיומי | הושג חיבור ביולוגי של הלברום והרצועה.  יש צורך לשבור את רקמת הצלקת שנוצרה ומגבילה את התנועה. תהליך זה עשוי להיות מלווה בכאבים בזמן ביצוע התרגילים  יש לבצע תרגול מרובה עצמאי+מודרך (3 בשבוע לפחות)  מומלץ מאוד לבצע תרגול בבריכה | המשך כל התרגילים הנ"ל  פסיבי לטווחים מלאים  הפעלה לטווח אקטבי נעזר ובהמשך אקטיבי  עבודה לשיפור פרופריוספציה  חיזוק שרירים לרבות מול התנגדות לאחר השגת טווח מלא |
| שלב 4  3-6 חודשים לאחר הניתוח | ניתן לחזור לפעילות מלאה בכל התחומים – עבודה + ספורט וזאת בתנאי שהושג טווח מלא וכח של לפחות 80% מהצד התקין | חיזוק שרירים וקואורדינציה |