**הנחיות לאחר ניתוח החלפת כתף מלאה/הפוכה total shoulder replacement**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | כללי | פיזיותרפיה |
| שלב 1 – שבועות 1-6 לאחר ניתוחכאבים לאחר ניתוח הם דבר צפוי, יש ליטול משככי כאבים באופן סדיר | מטרות הטיפול למנוע שברים או פריקה של המפרק המלאכותי עד להחלמת הרצועות והשרירים שימוש במתלה לרבות בשעות הלילהשינה על הגב או בישיבה בכורסאקומפרסים קרים ומשככי כאביםלא להרים משקללא להשען על היד המנותחתלא לבצע ­תנועות חדות ותפאומיותיש לשמור על הפצע נקי ויבשהוצאת תפרים 10-14 יום לאחר הניתוח | מרפק – כיפוף יישור פרו-סופינציה (ללא המתלה). במידה ובוצע טנודזיס לבייספס יש להמנע מכיפוף אקטיביכף יד – הפעלת אצבעות + כדור ספוגכתף - תנועות מטוטלת/פנדולום + פסיבי עד FF90 ABD 90 ER 0שכמה – הפעלה ללא הנעת כתף |
| שלב 2 – שבועות 7-12 לאחר הניתוחניתן לחזור לנהיגה ותפקוד יומיומי | המשתל יציב במקומו, השרירים והגידים שנתפרו החלימו. יש צורך לשבור את רקמת הצלקת שנוצרה ומגבילה את התנועה ולחזק את השרירים. תהליך זה עשוי להיות מלווה בכאבים בזמן ביצוע התרגיליםאין צורך במתלה | המשך כל התרגילים הנ"לפסיבי לטווחים מלאיםהפעלה לטווח אקטיבי נעזר ובהמשך אקטיבי חיזוק שרירים איזומטרי ובהמשך מול התנגדות לאחר השגת טווח מלאתרגול פרופריוספציה |
| שלב 33-6 חודשים לאחר הניתוח | ניתן לחזור לפעילות מלאה בכל התחומים לפי היכולתיש עדיין להמנע מתנועות מאחורי הגב, יש להזהר בעת קימה מכיסא/כורסא | חיזוק שרירים וקואורדינציה |