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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | כללי | פיזיותרפיה |
| שלב 1 – שבועות 1-2 לאחר ניתוחכאבים לאחר ניתוח הם דבר צפוי, יש ליטול משככי כאבים באופן סדיר | מטרות הטיפול הגנה על איזור התיקון והפחתת כאבשימוש במתלה לרבות בשעות הלילהשינה על הגב או בישיבה בכורסאקומפרסים קרים ומשככי כאביםיש להמנע מתנוחת הרמה וסיבוב חיצונילא 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)כף יד – הפעלת אצבעות + כדור ספוגכתף - תנועות מטוטלת/פנדולום + פסיבי FF60 ABD60 ER10חיזוק איזומטרי דלתואידשכמה – הפעלה ללא הנעת כתף |
| שלב 2 – שבועות 3-6 לאחר הניתוחניתן לחזור לעבודה משרדית קלה עם המתלה הכוללת הפעלת מחשב/טלפוןאסור לנהוג | מטרות הטיפול שמירה והגנה על הלברום המתוקן עד ליצירת צלקת/חיבור ביולוגייש להמנע מתנוחת הרמה וסיבוב חיצונילא להרים משקללא להשען על היד המנותחתלא לבצע ­תנועות חדות ותפאומיותלא לבצע הרמה אקטיבית (תוך הפעלת שרירים) של הכתףניתן להסיר המתלה בזמן מנוחה/ישיבה ובעת שהייה בבית. יש עדיין לישון עם המתלה בלילה | המשך כל התרגילים הנ"לכתף- פסיבי FF90 ABD 75 ER 15חיזוק איזומטרי  |
| שלב 3 – שבועות 7-12 לאחר הניתוחניתן 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 התרגיליםיש לבצע תרגול מרובה עצמאי+מודרך (3 בשבוע לפחות)מומלץ מאוד לבצע תרגול בבריכה | המשך כל התרגילים הנ"לפסיבי לטווחים מלאיםהפעלה לטווח אקטבי נעזר ובהמשך אקטיבי עבודה לשיפור פרופריוספציהחיזוק שרירים לרבות מול התנגדות לאחר השגת טווח מלא |
| שלב 43-6 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 |