**הנחיות לאחר ניתוח לברום עליון SLAP**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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 כאביםלא להרים משקללא להשען על היד המנותחתלא לבצע ­תנועות חדות ותפאומיותיש לשמור על הפצע נקי ויבשהוצאת תפרים 10-14 יום לאחר הניתוח | מרפק – כיפוף פסיבי, יישור אקטיבי, ללא התנגדותכף יד – הפעלת אצבעות + כדור ספוגכתף - תנועות מטוטלת/פנדולום עבודה פסיבית + אקטיבי נעזר עד FF70 ABD70 ER0חיזוק 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 ביולוגילא 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, אקטיבי נעזר ואקטיבי עד FF90 ABD 90 ER 15מרפק - כיפוף פסיבי, יישור אקטיבי, ללא התנגדותחיזוק איזומטרי  |
| שלב 3 – שבועות 7-12 לאחר הניתוחניתן לחזור לנהיגה ותפקוד יומיומי | הושג חיבור ביולוגי של הלברום 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"לעבודה לטווחים מלאיםעבודה 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 |