**הנחיות לאחר ניתוח תיקון גידים שרוול מסובב rotator cuff 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 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)כף יד – הפעלת אצבעות + כדור ספוגכתף - תנועות מטוטלת/פנדולוםשכמה – 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 הגידים המתוקנים 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 בלילהניתן להתחיל לבצע תנועות של הכתף באופן פסיבי | המשך כל התרגילים הנ"לכתף- ניתן לבצע תנועה פסיבית:הרמה עד 120 מעלותסיבוב חיצוני עד 30 מעלותחיזוק איזומטרי של rotator cuff חיזוק מייצבי השכמה |
| שלב 3 – שבועות 7-12 לאחר הניתוחניתן לחזור לנהיגה ותפקוד יומיומי | הושג חיבור ביולוגי, אם כי חלש, של הגיד המתוקן אך 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"לכתף- פסיבי עד לטווחים מלאיםהפעלה אקטיבית ואקטיבית נעזרתחיזוק שרירים כתף + מייצבי שכמהניתן להתחיל בהדרגה עבודה עם גומיות ומשקלות |
| שלב 4 – 3-6 חודשים לאחר הניתוח | הגידים מחוברים, טווח תנועה הוחזר ומטרת הטיפול לחזק את השרירים שהיו מנותקים ומנוונים תקופה ארוכההתרגול בשלב זה הינו בעיקרו עצמאי | שמירה על טווח תנועהחיזוק שרירים בעזרת גומיות ומשקלותניתן לשחותניתן לבצע ספורט שאינו ספורט מגע |
| שלב 5 – 7-12 חודשים לאחר הניתוחניתן לחזור לעבודה הכוללת מאמץ גופניניתן לחזור לכל סוגי הספורט | המטרה להשיג כח מלא וקואורדינציה | המשך תרגול עצמי לחיזוק שרירים לפחות 4 פעמים בשבועתרגול מודרך לשיפור קואורדינציה |