**הנחיות לאחר ניתוח תיקון גידים שרוול מסובב rotator cuff 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  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  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 הגידים המתוקנים עד ליצירת צלקת/חיבור ביולוגי  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  ניתן להתחיל לבצע תנועות של הכתף באופן פסיבי | המשך כל התרגילים הנ"ל  כתף- ניתן לבצע תנועה פסיבית:  הרמה עד 120 מעלות  סיבוב חיצוני עד 30 מעלות  חיזוק איזומטרי של rotator cuff  חיזוק מייצבי השכמה |
| שלב 3 –  שבועות 7-12 לאחר הניתוח  ניתן 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 התרגילים  יש לבצע תרגול מרובה עצמאי+מודרך (3 בשבוע לפחות)  מומלץ מאוד לבצע תרגול בבריכה | המשך כל התרגילים הנ"ל  כתף- פסיבי עד לטווחים מלאים  הפעלה אקטיבית ואקטיבית נעזרת  חיזוק שרירים כתף + מייצבי שכמה  ניתן 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 ארוכה  התרגול בשלב זה הינו בעיקרו עצמאי | שמירה על טווח תנועה  חיזוק שרירים בעזרת גומיות ומשקלות  ניתן לשחות  ניתן לבצע ספורט שאינו ספורט מגע |
| שלב 5 –  7-12 חודשים לאחר הניתוח  ניתן לחזור לעבודה הכוללת מאמץ גופני  ניתן לחזור לכל סוגי הספורט | המטרה להשיג כח מלא וקואורדינציה | המשך תרגול עצמי לחיזוק שרירים לפחות 4 פעמים בשבוע  תרגול מודרך לשיפור קואורדינציה |