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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | כללי | פיזיותרפיה |
| שלב 1 –  שבועות 1-6 לאחר ניתוח  כאבים 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 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).  במידה ובוצע טנודזיס לבייספס יש להמנע מכיפוף אקטיבי  כף יד – הפעלת אצבעות + כדור ספוג  כתף - תנועות מטוטלת/פנדולום + פסיבי עד FF90 ABD 90 ER 0  שכמה – הפעלה ללא הנעת כתף |
| שלב 2 –  שבועות 7-12 לאחר הניתוח  ניתן 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 התרגילים  אין צורך במתלה | המשך כל התרגילים הנ"ל  פסיבי לטווחים מלאים  הפעלה לטווח אקטיבי נעזר ובהמשך אקטיבי  חיזוק שרירים איזומטרי ובהמשך מול התנגדות לאחר השגת טווח מלא  תרגול פרופריוספציה |
| שלב 3  3-6 חודשים לאחר הניתוח | ניתן לחזור לפעילות מלאה בכל התחומים לפי היכולת  יש עדיין להמנע מתנועות מאחורי הגב, יש להזהר בעת קימה מכיסא/כורסא | חיזוק שרירים וקואורדינציה |