

## פרוטוקול לאחר ניתוח כתף ארטרוסקופי

### הוראות

- מתחת לחבישה מעל התפרים ישנן מדבקות פלסטר. יש להגן עליהן במשך 4 ימים בעת המקלחת ע"י כיסוי הכתף בניילון
- לאחר 4 ימים ניתן להוריד את המדבקות ולשטוף את הכתף במים זורמים. בתום המקלחת לחטא את אזור התפרים ע"י פולידין או חומר חיטוי אחר והדבקה של פד סטרילי (או לגשת לקופ"ח להחלפת חבישה)
- 10 ימים לאחר הניתוח, הסרת תפרים במרפאה מקומית (ע"י אחות)
- בקורת במרפאת הרופא המנתח שבועיים לאחר הניתוח
- במקרה של עלית חום מעל 38 או כאבים בלתי נסבלים לאחר הניתוח יש ליצור קשר עם הרופא המנתח או עם רופא המשפחה

### שיקום

- ארתרוסקופיה היא שיטה ניתוחית המבוצעת בחתכים קטנים "דרך חור המנעול" ומאפשרת לבצע פעולות תיקון ושחזור מבלי לפתוח את מפרק הכתף
- במהלך הארתרוסקופיה חייבת הכתף לעבור הרחבה ע"י החדרת נוזל לתוכה וזוהי הסיבה העיקרית לנפיחות ורטיבות החבישה לאחר הניתוח. בתום הניתוח ישנם חתכים קטנים הנרפאים במהרה
- החבישה לאחר הארתרוסקופיה כוללת כיסוי החתכים בפד וחבישה. מותר להתקלח אך יש לכסות את אזור החתכים בכיסוי פלסטי בכדי שלא יירטבו
- יש להתחיל בפיזיותרפיה (או לעיתים דפי תרגול עצמי) לפי דף פרוטוקול כבר בשבוע הראשון לאחר הניתוח
- במקרה של תיקון ותפירה חל איסור להניע את הכתף (שימוש במתלה) למספר שבועות לפי המגבלות המצוינות בדף הפיזיותרפיה. מטרת הפיזיותרפיה הפעלה וחיזוק שרירי חגורת הכתף על מנת להשתקם באופן מהיר.