

## שיקום לאחר ניתוח ארטרוסקופיה של כתף

### הניתוח: Arthroscopic Rotator Cuff Repair

#### שלב ראשון שבוע 0 עד 4:

- יד במקבע כתף.
- טיפול להורדת כאב ונפיחות (כגון קרור\*3 ליום, שיכוך כאב תרופתי\TENS וכיו"ב)
- הדרכה ל-ADL לפי המגבלות (לבוש, רחצה, יבוש במנח פנדולום) תרגול פנדולום, מוביליזציות כתף ושכמה, תרגול מרפק, שורש כף יד וכף יד, תרגול איזומטרי בכל המישורים ללא כאב (כשהזרוע צמודה לגוף). להימנע מנשיאת משקל

#### שלב שני שבוע 5 עד 12:

- תרגול פאסיבי ותרגול אקטיבי עם עזרה להתקדם לטווח מלא עד שבועות 8. תרגול אקטיבי בהדרגה לטווח מלא עד שבועות 8-12.
- טיפול להורדת כאב ונפיחות (כגון קרור\*3 ליום, שיכוך כאב תרופתי\TENS וכיו"ב)
- תרגילי חימום, מוביליזציות כתף ושכמה, תרגול אקטיבי במישור סקפולה-חזה, גלנוהומרלי. תרגול איזוטוני ואיזוקינטי. תרגול פרופרירוצפציה, לא להרים משקל מעל 2 ק"ג

#### שלב 3 שבוע 12 ומעלה:

- תרגול פאסיבי, עם עזרה ואקטיבי ללא הגבלה
- המשך תרגול וחיזוק שרירי. חזרה לעבודה פיזית\ספורט כאשר אין כאב, טווח מלא, כח לפחות 90% ביחס לצד השני