

הנחיות + פיזיותרפיה לאחר ניתוח ארטרואסקופיה לכתף

אנא הקפד/י על ביצוע פיזיותרפיה ובייחוד תרגול עצמי של תרגילי הפיזיותרפיה בצורה עצמאית בבית.

הקפדה על ביצוע נכון והתמדה בביצוע, מהווה חלק חשוב ביותר בהצלחת הטיפול הניתוחי.

שלב 1: המטרה – מתן אפשרות לרקמות להירגע לאחר הניתוח ולעבור שלב של ריפוי ראשוני.

משך: 3 שבועות ראשונים לאחר הניתוח

הדרך:

- שימוש במקבע כתף 24 שעות ביממה.
- הפעלת מרפק, שורש כף יד ואצבעות בעמידה.
- לא להישען על המרפק.
- הדרך הנוחה ביותר לשינה היא על הגב בתמיכת כריות או על כורסת טלויזיה כדוגמת כורסת; "ארצי בנקר".
- ניתן להוריד את המקבע בזמן מקלחת ולהשתמש במקומו במתלה פשוט. כדי לרחוץ את בית השחי יש להטות הגוף לפנים – לרכון למטה ולהרחיק את המרפק מעט מהגוף.

טיפול פצע – חשוב ביותר!!!

- נא להקפיד ולשמור על היגיינה על מנת להימנע מזיהומים. המקלחת נעשית בטוש בלבד עם מים זורמים, מבלי לגעת בפצע, תוך כדי שימוש בסבון נוזלי – Septal Scrub (הסבון האדום בו משתמשים לרחצה גם לפני הניתוח).
- יש להשתמש במגבת נפרדת המיועדת רק לאזור הפצע, ולייבש תוך תפיחות קלות על האזור. יש להחליף מגבת זו כל יום.
- החלפת חבישה מתבצעת מדי יום על ידי אחות קופת חולים.
- הוצאת תפרים לאחר כ 10-14 ימים בקופת חולים. (יש להמשיך בהנחיות הטיפול בפצע גם כשבוע לאחר הוצאת תפרים)

קרח בשקית ניילון הוא טיפול יעיל להקלה על כאבים.

שלב 2: המטרה – הנעה מינימלית של מפרק הכתף.

משך: שלושה שבועות (מתחיל שלושה שבועות לאחר הניתוח)

הדרך:

- המשך מקבע כתף 24 שעות ביממה.
- הפעלת מרפק, שורש כף יד ואצבעות בעמידה.
- לא להישען על המרפק.
- התחלת תנועה פנדולרית עדינה של הכתף – בעמידה יש להוריד את המקבע, לרכון לפני, ליישר את היד ולבצע תנועות מעגליות עדינות של הכתף (לצייר עיגול עם האצבעות) לשני הכיוונים, 10 פעמים לכל כיוון, 3 פעמים ביום.
- הדרך הנוחה ביותר לשינה היא על הגב בתמיכת כריות או על כורסת טלויזיה כדוגמת "ארצי' בנקר".
- **בשעת מקלחת – המשיכו להקפיד על הנחיות השלב הראשון (מים זורמים וסבון נוזלי בלבד).**

שלב 3: המטרה – החזרת טווחי תנועה של מפרק הכתף.

משך: ארבעה שבועות (מתחיל 6 שבועות מהניתוח)

הדרך: ניתן להוריד את מקבע הכתף בתוך הבית. כדאי להשתמש בו ביציאה מחוץ לבית עוד כשבועיים מתום השלב השני וביציאה לאירועים חברתיים – המקבע משמש גם כתמרון אזהרה – "אל תגעו בי".

יש להתחיל פיזיותרפיה פסיבית בלבד להחזרת טווחי תנועה. הפיזיותרפיה הינה רק מדריך לעבודה עצמית, יש לבצע את התרגילים, פעמיים עד שלוש פעמים ביום בצורה עצמאית בבית.

כחצי שעה לפני ביצוע פיזיותרפיה ניתן לקחת כדור נגד כאבים, כדי להקל על ביצוע התרגילים.

דוגמא לתרגילים:

- לשבת ליד שולחן, להניח את כף היד על השולחן בצד הקרוב ביותר אליכם ולהתחיל "לטייל" עם האצבעות על השולחן הרחק מכם תוך פתיחת הכתף.
- לעמוד מול הקיר, להניח את האצבעות על הקיר ו"לטפס" איתן במעלה הקיר תוך מתיחת הכתף.
- לעמוד עם מרפקים כפופים צמודים לגוף, להחזיק מקל מטאטא בשתי כפות הידיים, ולהזיז את המקל עם היד הבריאה ימינה ושמאלה כדי ליצור תנועה של הכתף המנותחת מצד לצד.
- לקנות גלגלת, להלביש עליה חבל ולהתקין על תקרה או משקוף, להחזיק כל קצה של החבל בכפות הידיים ולמשוך עם היד הבריאה את היד המנותחת.

*עמידה בטוש עם מים חמים זורמים מרגיעה את האזור המנותח.

שלב 4: המטרה – תחילת הפעלת כוח של השרירים.

משך: ארבעה שבועות (מתחיל 10 שבועות מהניתוח)

הדרך: אין צורך במקבע בכלל.

המשך פיזיותרפיה משלב 3, פעמיים-שלוש פעמים ביום.

בנוסף לתרגילים משלב 3, יש לבצע תרגילים כנגד גרביטציה בהדרגה.

יש לבקש מהפיזיותרפיסט גם תרגילים לחיזוק שרירים סובבי עצם השכמה וגב עליון.

דוגמא לתרגילים כנגד גרביטציה:

- עומדים עם היד המנותחת ישרה צמודה לגוף ומרימים ומורידים אותה באיטיות עם מרפק ישר. יש לבצע את התרגיל במספר מישורים - פעם לפנים ופעם הצידה.
- לעמוד עם מרפק צמוד לגוף ויד מכופפת, להזיז את האמה מצד לצד (להשאיר את המרפק צמוד לגוף).
- לשכב על הגב עם יד צמודה לגוף ולהרים אותה ישרה באיטיות בניצב לגוף, כאשר המרפק נשאר ישר. יש להחזיק אותה ישרה באוויר מספר שניות – לספור עד 5 ולהוריד באיטיות.
- לשכב על הצד של הכתף הלא מנותחת ולהרים באיטיות את היד המנותחת ישרה כלפי מעלה, כאשר המרפק נשאר ישר, להחזיק מספר שניות – לספור עד 5 ולהוריד באיטיות.
- לעמוד מול הקיר עם מרפק כפוף ב 90 מעלות, לעשות אגרוף בכף היד ולדחוף לפנים עם האגרוף את הקיר.
- לעמוד עם הצד צמוד לקיר, כאשר הכתף המנותחת צמודה לקיר, המרפק כפוף ב 90 מעלות והאמה צמודה לקיר ובתנועת הרמה הצידה של המרפק, לדחוף עם המרפק והאמה את הקיר.
- לעמוד עם הגב צמוד לקיר, עם מרפק כפוף ב 90 מעלות, לדחוף לאחור עם המרפק את הקיר.
- לעמוד מול הקיר ולהחזיק בכף היד כדור צמוד לקיר ולאט לסובב את הכדור בתנועות מעגליות על הקיר.



שלב 5: מטרה – המשך חיזוק הכתף.

משך: ארבעה שבועות (מתחיל 14 שבועות מהניתוח)

הדרך: המשך תרגילי פיזיותרפיה מהשלבים הקודמים (3 ו 4).

בשלב זה ניתן להתחיל לבצע את התרגילים משלבים 3 ו 4 עם משקולות בהדרגה, **מדובר במשקל נמוך 1-2 קילו** על מנת לחזק באופן אקטיבי את מפרק הכתף.

יש להקפיד ולחזק גם את השרירים סובבי עצם השכמה והגב העליון.

שלב 6: מטרה – החלמה.

משך: עד החלמה - כשנה מהניתוח (מתחיל 18 שבועות מהניתוח)

הדרך: המשך תרגול עצמי של התרגילים שניתנו בשלבים הקודמים לפחות פעם ביום.

- לאחר שנה מהניתוח – כלומר לאחר החלמה מלאה – ניתן לחזור לפעילות מאומצת דורשת מהכתף דוגמת פעילות ספורטיבית, כמו משחק טניס\כדורסל\ג'ודו\מטקות\כדוריד, שימוש במקדח ובפטישון וכו לפי הנחיות המנתח.
- לאחר תיקון יציבות של הכתף, יש לזכור שהתנועה של הרמה וסיבוב חיצוני כמו במשחק טניס\כדורסל\ג'ודו\מטקות\כדוריד\עליה על מתח וכדומה, היא תנועה מועדת לפורענות – פריקה חוזרת, ולכן יש לבצע אותה רק במידה וביצעת לפני כן פיזיותרפיה לחיזוק שרירי הכתף וסובבי כתף. ולאחר ביצוע תרגילי חימום.

החלמה מהירה ומוצלחת,

דר' גיא פוגל.