פרוטוקול שיקום לאחר ארתרוסקופיה של הכתף לתיקון גידי שרוול מסובב

Arthroscopic Rotator Cuff Repair

ד״ר מיכאל תמר — מומחה לכירורגיה אורתופדית, כירורגיה של הכתף

עיקרון מנחה

ההתקדמות בכל שלבי השיקום מבוססת על **עקרון של אי-כאב**. כאב במהלך תרגיל או בטווח מסוים בשבועות הראשונים הוא סימן לעומס יתר על התפר. כל פעולה שמעוררת כאב יש להפסיק, ולחזור לרמת העומס הקודמת.

שלב 1: 0–6 שבועות לאחר הניתוח

- **מתלה:** לבישת מתלה פשוט **בעת יציאה מהבית בלבד**, למשך 6 שבועות. בבית אין צורך במתלה — כל עוד הזרוע המנותחת נשארת קרובה לגוף. גישה זו מאפשרת טלטול קל וטבעי של הזרוע, מפחיתה נוקשות ומסייעת בהקלת כאבים.
- **הפעלה אקטיבית של הכתף המנותחת:** מותרת בכל המישורים (פלקסיה, אבדוקציה, סיבוב פנימי וסיבוב חיצוני) עד 30 מעלות, כל עוד אינה מעוררת כאב. **מעל 30 מעלות — אין הפעלה אקטיבית בשלב זה.**
- **הפעלה פסיבית בידי הפיזיותרפיסט:** מותרת ללא מגבלת מעלות, לצורך השגת טווחי תנועה, כל עוד מבוצעת ללא כאב. הכאב הוא גבול ההתקדמות, ולא טווח מספרי קבוע מראש.
- **תרגילי פנדולום:** מומלצים מהשבוע הראשון, מספר פעמים ביום, בטווח קל וללא עומס.
- **צוואר, שכמה, מרפק, שורש כף יד ואצבעות:** תנועה אקטיבית מלאה, ללא הגבלה. (למעט טנודזיס ביצפס)

שלב 2: מ-6 שבועות לאחר הניתוח

מותרת התחלת תרגילי חיזוק באופן הדרגתי, בהתאם לשיקול הפיזיותרפיסט המטפל ולמצב הקליני הספציפי של המטופל. ההתקדמות ממשיכה להתבסס על עקרון אי-כאב, ומותאמת אישית. ההמלצה היא להתחיל מעומס נמוך, בטווחים בטוחים, ולהעלות את הקושי בהדרגה ככל שהמטופל סובל היטב.

חזרה לתפקוד יומיומי ולפעילות גופנית

נהיגה	לאחר 6 שבועות
עבודה משרדית	לאחר כ-6 שבועות
עבודה פיזית	לאחר 3 חודשים לכל הפחות
שחיית חזה	לאחר 6 שבועות
שחיית חתירה	לאחר 3 חודשים
ספורט מגע ומשחקי כדור	לאחר השגת טווחי תנועה מלאים ללא כאב ולאחר שיקום הכוח הגס — ולא לפני 3 חודשים

ההנחיות שלעיל הן כלליות, ויש לאשרר אותן מול ד״ר מיכאל תמר בטרם החזרה לכל פעילות.

דר. תמר מיכאל
מומחה לכירורגיה אורתופדית