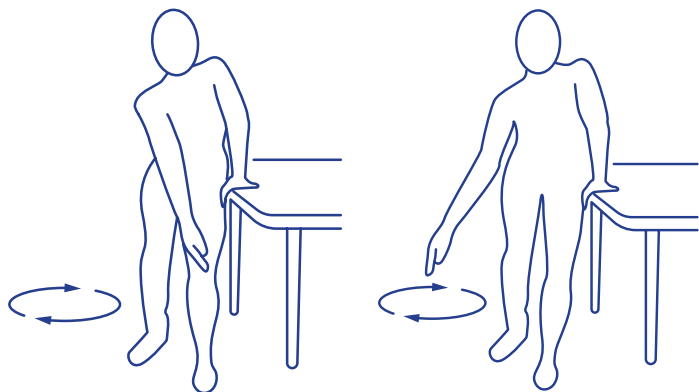


תרגילי חיזוק דלתואיד (למטופלים לאחר קרע מאסיבי בגידי הכתף / תיקון גידים / החלפת כתף)

הדלתואיד הוא שריר גדול וחזק הנמצא שטחית לשרירי השרוול המסובב של הכתף. כאשר קיימות פגיעות כתף שונות חיזוק הדלתואיד עוזר מאוד בשיפור תנועות ותפקוד הכתף ויכול לעזור להפחית כאבים. יש לבצע את התרגילים 3-5 פעמים ביום למשך לפחות 12 שבועות, בהתאם להנחיית הרופא או הפיזיותרפיסט. התרגילים נועדו לשפר תפקוד, להפחית כאב ולחזק את הדלתואיד כפיצוי לגידים הפגועים.

תנועות מטוטלת (חימום)

בעמידה, התכופף קדימה ותן ליד הפגועה להשתלשל. בצע תנועות סיבוביות קלות במשך 5 דקות. עוזר בהפחתת כאב ושחרור השרירים סביב הכתף.



1. הרמה ל-90 מעלות בשכיבה

- שכב על הגב עם כרית מתחת לראש.
- הרם את היד הפגועה עד ל-90 מעלות בעזרת היד הבריאה.
- המרפק ישר, הזרוע והמרפק בקו עם האוזן.
- החזק את היד למעלה ללא עזרה של היד הנגדית למשך מספר שניות.



2. תנועות קדימה ואחורה בשכיבה

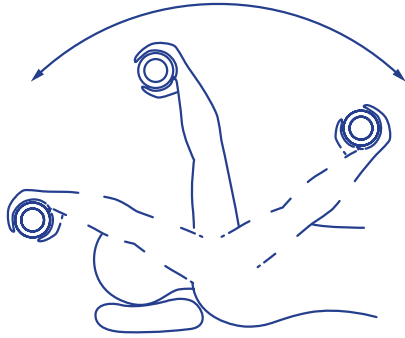
- עם היד ישרה באוויר בזווית 90°, בצע תנועות עדינות קדימה ואחורה, בקו החיצוני של הירך.
- המשך 5 דקות או עד לעייפות. המרפק והאצבעות ישרים.

3. הגדלת טווח התנועה

- עם הזמן, הרחב את התנועה כך שהיד תנוע מהירך עד מעל הראש, תיגע במיטה, ותחזור.
- בצע למשך 5 דקות ברציפות או עד עייפות.

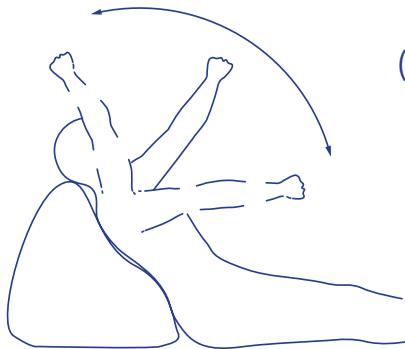


4. תוספת משקל קל



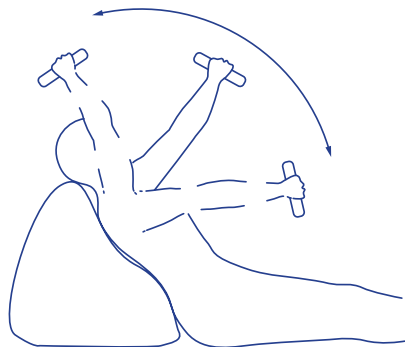
- כשהשליטה משתפרת, הוסף משקל קל (כגון קופסת שימורים קטנה).
- חזור על התרגיל הקודם עם המשקל, באותו טווח תנועה ועד עייפות.

5. תוספת משקל קל



- כשהשליטה משתפרת, עבר בהדרגה לשכיבה בזווית (כמו מיטה מורמת או כריות) ומשם לישיבה ואח"כ לעמידה.
- חזור על התרגילים כנ"ל במנחים אלו, הפעם מול כוח הכבידה.

6. שילוב משקל גם בישיבה/עמידה



- השתמש באותו משקל קל גם במנחים המתקדמים.
- חזור על אותם תרגילים עם שליטה מדויקת.

תרגיל שני - הרמה בעזרת התנגדות מהיד השנייה:

1. תרגול קונצנטרי עם התנגדות מהיד השנייה

- אגרף את היד הפגועה. דחוף את האגרוף כנגד כף היד הנגדית.
- תוך כדי דחיפת האגרוף כנגד היד הנגדית הרם את הזרוע מעלה.
- שים לב שבעזרת הדחיפה כנגד היד הנגדית אתה מצליח להרים כך את הזרוע עד מעל הראש.

2. תרגול עצמי ללא התנגדות

- לאחר שליטה טובה – בצע את התנועה כמו בתרגיל הקודם אך ללא התנגדות, כדי "ללמד" את הדלתואיד לפעול באופן עצמאי.

