

פרוטוקול פיזיותרפיה לאחר ניתוח החלפת כתף הפוכה

Reverse Total Shoulder Replacement – הנחיות למטופל ולפיזיותרפיסט

בניתוח החלפת כתף הפוכה המכניקה הרגילה של המפרק "מתהפכת": כדור מלאכותי מותקן בצד השקע (הגלנואיד), וראש עצם הזרוע מוחלף במשתל ובו שקע שבתוכו נח הכדור. מבנה זה משפר את יעילות הפעולה של שריר הדלתואיד, שמחליף את תפקוד גידי השרוול המסובב, ומביא לשיפור בכאב, ביציבות ובתפקוד הכתף. **שיקום מוצלח נשען על עמוד תווך מרכזי אחד – חיזוק הדרגתי של שריר הדלתואיד**, תוך הגנה בשלב המוקדם על הרקמות הרכות ושחזור טווח התנועה.

שימוש במתלה (Sling)

- לאחר ניתוח מתוכנן – המתלה משמש לנוחות בלבד, עד חלוף השפעת החסם העצבי (בלוק). לאחר מכן גמילה הדרגתית מהמתלה.
- לאחר ניתוח עקב שבר – מתלה למשך **3 שבועות**.
- אם סופקה חגורת גוף – ניתן להסירה החל מהיום השני.

איסורים למשך 6 שבועות מהניתוח – סכנת פריקה!

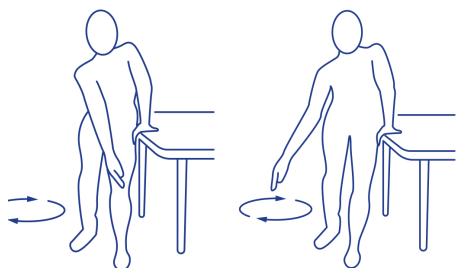
- אין** לבצע סיבוב פנימי כנגד התנגדות.
- אין** להעמיס משקל דרך היד – למשל קימה מכיסא בדחיפה על הידיים או הישענות על היד המנותחת.

יום הניתוח – יום 1: הגנה ותנועה ראשונית

- קירור הכתף באמצעות שקיות קרח מספר פעמים ביום.
- תרגילי תנועה לחגורת הכתפיים, למרפק, לשורש כף היד ולאצבעות; הקפדה על יציבה זקופה.
- שיכוך כאבים בהתאם להנחיות השחרור.

יום 2 – שבוע 1: תנועה פסיבית עדינה

- גמילה מהמתלה עם חלוף השפעת החסם (לאחר שבר – המשך מתלה 3 שבועות).



- המשך קירור בקרח; שמירה על היגיינת בית השחי.
- תרגילי מטוטלת עדינים בעמידה בהטיה קדימה (ראו איור).
- תנועות פסיביות: הרמה קדימה (כיפוף), הרחקה לצד, סיבוב חיצוני עד 0° בלבד, וסיבוב פנימי/חיצוני בשילוב כיפוף והרחקה כשהמרפק נתמך.
- שמירה על פעילות גוף תחתון: הליכה, אופניים נייחים, כפיפות ברכיים.

שבוע 1 ואילך: תחילת פיזיותרפיה וחיזוק איזומטרי

- התחלת טיפולי פיזיותרפיה 1-3 שבועות מהניתוח. יש לוודא שנקבע תור לפיזיותרפיה מבעוד מועד.
- המשך התרגילים משלב קודם.
- חיזוק איזומטרי (ללא תנועה): כיפוף, יישור, הרחקה וסיבוב חיצוני. **לא סיבוב פנימי.**
- התחלת **תוכנית חיזוק הדלתואיד** – על פי דף "תרגילי חיזוק דלתואיד" של המרפאה.
- תרגילי שליטה בשכמה (סקפולה) ותרגילי פרופריוספציה.

שבועות 2-6: תפקוד הדרגתי

- הרחבה הדרגתית של פעולות יומיום: הרמת כוס מים, אחיזת צלחת, מריחת לחם, צחצוח שיניים, רחיצת פנים, כתיבה לפרקי זמן קצרים.
- מעבר הדרגתי מתנועות פסיביות לתנועות אקטיביות-נעזרות ולאחר מכן אקטיביות, בהתאם לכאב.
- התקדמות בתוכנית חיזוק הדלתואיד על פי עקרון **משקל נמוך וחזרות מרובות** – לשיפור סיבולת הכתף ולהקטנת הסיכון לפציעה או לפריקה.
- המשך תרגילי שכמה ופרופריוספציה, ותרגילי תנועה למרפק ולכף היד.
- הידרותרפיה אפשרית משבוע 2 במקרים נבחרים.

שבוע 6 ואילך: טווח מלא ותפקוד

- עידוד טווח תנועה אקטיבי מלא: כיפוף, הרחקה, סיבוב פנימי וסיבוב חיצוני.
- המשך התקדמות בתוכנית חיזוק הדלתואיד – משקל נמוך, חזרות מרובות.
- **להימנע לצמיתות** מהרמות פתאומיות, מדחיפות חזקות ומתנועות חדות ומטלטלות – להקטנת הסיכון לפציעה או לפריקה.

חזרה לפעילות – מועדים מוקדמים משוערים

נהיגה	3-8 שבועות
שחייה	חזה: 3-12 שבועות • חתירה: 3 חודשים
גולף / כדורת / רכיבת אופניים	3 חודשים
הרמת חפצים	הרמה קלה בגובה המותן: 3-8 שבועות. הרמה בגובה הכתף – רק לאחר השגת כוח דלתואיד טוב.
חזרה לעבודה	עבודה משרדית: 6-8 שבועות. עבודה פיזית – בהתאם להנחיית המנתח.

הערות חשובות

- הפרוטוקול מהווה קו מנחה בלבד – קצב ההתקדמות מותאם ליכולתו האישית של כל מטופל.
- יש להקפיד על האיסורים במשך **6 שבועות מלאים** מהניתוח.
- המועדים לחזרה לפעילות הם המוקדמים ביותר האפשריים, וייתכן שיידחו בהתאם להתקדמות.
- בכל שאלה או חשש – ניתן לפנות למרפאה.

הפרוטוקול מבוסס על פרוטוקול השיקום של יחידת הכתף Reading Shoulder Unit.