

# פרוטוקול שיקום לאחר ארתרוסקופיה של הכתף לתיקון גיד שריר מסובב

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 ביד 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 טנוידזיס 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.

**חזרה לעבודה משרדית:** לאחר כ-6 שבועות. **חזרה לעבודה פיזית:** לאחר 3 חודשים לכל הפחות.

**שחיית חזה:** לאחר 6 שבועות. **שחיית חתירה:** לאחר 3 חודשים.

**חזרה לספורט מגע ולמשחקי 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.