

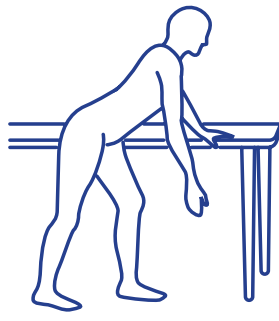
תרגילי מתיחה לקופסית הדוקה של הכתף

1. תרגיל חימום – תנועות מטוטלת

- הישען קדימה כשהיד הבריאה נשענת על שולחן.
תן ליד של הכתף הנוקשית להשתלשל מטה.
• נענע אותה במעגלים קטנים – 10 פעמים עם כיוון השעון ו-10 נגד.
• לאחר מכן, נענע קדימה ואחורה – 20 פעמים.
• ניתן להוסיף משקולת קלה (בקבוק מים 0.5-1 ליטר) לשיפור המתיחה.



ב.1



א.1

2. תרגיל מתיחת כפיפה פסיבית בשכיבה על הגב

- שכב על הגב. החזק את שורש כף היד או האמה של היד הפגועה בעזרת היד הבריאה.
• הרם את היד הפגועה מעל הראש עד שמורגשת התנגדות.
• החזק 10 שניות ואז הורד. חזור על הפעולה 5-10 פעמים.



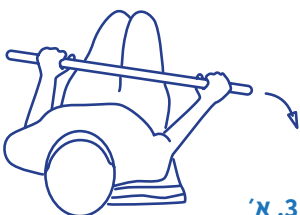
ב.2



א.2

3. תרגיל מתיחה לסיבוב חיצוני

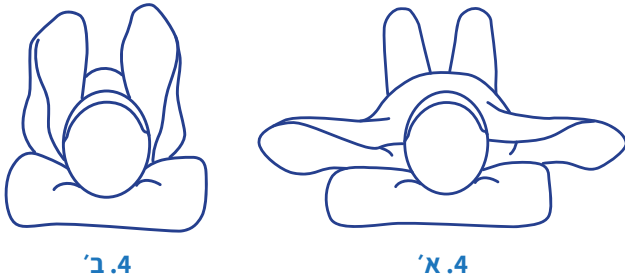
- שכב עם מגבת מקופלת מתחת לשכמה או לזרוע העליונה. החזק מקל (כמו מקל הליכה) עם שתי הידיים.
כאשר המרפק של הכתף הבעייתית צמוד לגוף, דחוף בעדינות את המקל כך שהזרוע תסתובב החוצה.
עצור כשמופיע כאב או התנגדות – החזק 10-15 שניות. חזור על הפעולה 5-10 פעמים.



א.3

4. תרגיל מתיחת "סייסטה" – ידיים מאחורי הראש

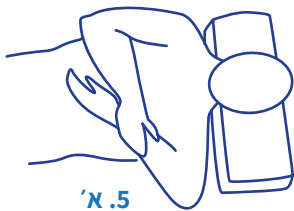
- שים את הידיים מאחורי הראש ונסה להוריד את המרפקים לכיוון המזרן. אפשר לסייע בעדינות עם היד הנגדית.
- החזק 10 שניות. חזור 10 פעמים.
- טיפ: אם יש קושי להגיע עם הידיים מאחורי הראש ניתן לשלב אצבעות על החזה, להרים את הידיים ולשים מאחורי הראש, ואז לנסות לפתוח את המרפקים החוצה.



5. מתיחות לקופסית האחורית – שני תרגילים:

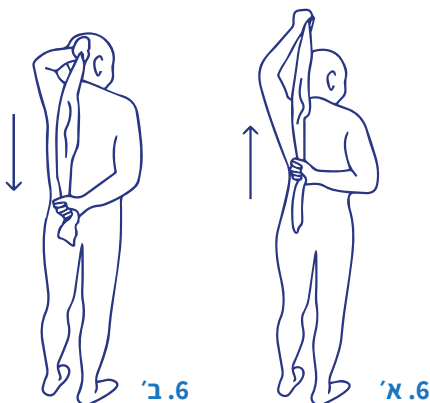
תרגיל מתיחה לקופסית האחורית בשכיבה ("Sleeper")

- שכב על הצד הפגוע כאשר הזרוע והמרפק בזווית 90 מעלות לגוף.
- בעזרת היד הבריאה קרב בעדינות את גב כף היד כלפי המזרן.
- החזק 10-15 שניות. חזור 5-10 פעמים.



תרגיל מתיחה לקופסית האחורית בעמידה:

- הבא את היד הפגועה מעל החזה והנח אותה על כתף הצד השני.
- בעזרת היד הבריאה, לחץ את המרפק פנימה לכיוון הגוף עד שתרגיש מתיחה.
- החזק 10-15 שניות. חזור 5-10 פעמים.



תרגיל מתיחה עם מגבת מאחורי הגב:

- הנח מגבת על הכתף הבריאה ואחוז בקצה עם היד הפגועה מאחורי הגב.
- משוך בעדינות את היד למעלה עד שמרגישים מתיחה.
- החזק 10 שניות. חזור 10 פעמים.

הנחיות כלליות:

- בצע את התרגילים בקביעות - 3-5 פעמים ביום. צפה למעט אי-נוחות אך הימנע מכאב מוגבר.
- אם יש החמרה בכאב - הפחת חזרות או טווח תנועה.
- חשוב: התרגילים צריכים להילמד תחילה על ידי פיזיותרפיסט, שכן לא כולם מתאימים לכל מטופל.
- טיפול ידני, תרגילים לשרוול המסובב, והדרכה בהתנהלות עם הכתף יכולים לשפר את ההחלמה.