

דף מידע למנותח לאחר ארתרוסקופית כתף ועיגון מחדש של גיד הביספס טנדונוזיס

שלום רב,

לפני מספר שעות עברת ניתוח ארתרוסקופיה של הכתף, ניתוק גיד הביספס מהלברום ועיגון מחדש שלו לעצם הזרוע בגישה פתוחה קטנה. במהלך הניתוח בוצעו מספר חתכים סביב הכתף, דרכם הוחזרו מצלמה זעירה, כלי עבודה זעירים ועוגנים מיוחדים איתם בוצעה הפעולה. זהו ניתוח מעט מורכב, וההחלמה מלאה ממנו כולל חזרה לפעילות ללא הגבלה אורכת כ 4 חודשים. מידע על הפעולות המדוייקות שבוצעו בניתוח ינתן בביקורת הראשונה אצל ד"ר רשף. מטרת דף זה הנה לתת לך מידע על ההתנהלות בתקופה שלאחר הניתוח.

היום הראשון שלאחר הניתוח:

1. היד המנותחת מקובעת במתלה. יש להשתמש במתלה 4-6 שבועות לאחר הניתוח בהתאם להנחיות ד"ר רשף. יש לדאוג למתלה פשוט (ARM SLING) בנוסף לרצועה הפשוטה שמתקבלת בבית החולים. זו תשמש למקלחות.

2. אין לפתוח החבישה שעל הכתף.

3. יש לבצע קומפרסים של קרח על הכתף המנותחת. הקומפרסים מבוצעים על החבישה שעל הכתף. יש לבצע קומפרס קרח במשך 20 דקות כל 3 שעות. ניתן להשתמש בשקיות של ירקות קפואים, שקיות קרח או מכשירים יעודיים לקומפרסים של קרח.

4. תרופות להקלת כאבים. בחומר הרפואי שנמסר לך בשחרור מבית החולים ישנו מרשם לתרופות להקלת כאב. לרוב מבוצעת הרדמה מקומית במהלך הניתוח ולכן ביממה הראשונה כמעט אין כאבים. יש להשתמש בתרופות אלה, לפי הוראות המרשם. אם אין כאבים – אין חובה לקחת התרופות אלא אם נרשמה לכך הוראה מפורשת במכתב השחרור.

פיזיותרפיה. יש להתחיל את טיפולי השיקום בפיזיותרפיה במהלך השבוע הראשון שלאחר הניתוח.

פרוטוקול הפיזיותרפיה נמצא באתר של דר רשף – <http://www.nr-ortho.com> ויש להורידו משם. יש להוציא את היד מהמתלה אחת לתקופת זמן, ולהפעיל את המרפק לכיפוף מלא ויישור פחות 20 מעלות. אין להגיע ליישור מלא של המרפק. יש להפעיל את שורש היד ללא הגבלה.

5. הגבלות תפקודיות. אין לנהוג באופן עצמאי לאחר הניתוח למשך 6 שבועות. יש להגביל את הניידות לניידות הנדרשת לתפקוד יומיומי בלבד – שימוש בשירותים, התניידות בין חדרי הבית וכדומה. אין לבצע פעולה אקטיבית עם הכתף המנותחת. שינה – בחצי ישיבה תוך הנחת כרית מתחת למרפק הצד המנותח לתמיכה.

היום השני לאחר הניתוח – ועד הביקורת הראשונה אצל ד"ר רשף כשבועיים לאחר הניתוח:

1. היד המנותחת מקובעת במתלה. יש להשתמש במתלה 4-6 שבועות לאחר הניתוח בהתאם להנחיות ד"ר רשף.
 2. בעת מקלחת, יש להשאיר את היד במתלה הרצועה. יש להוריד לגמרי את החבישה מהכתף. במרבית המקרים, משתמש ד"ר רשף בתפרים נמסים המכוסים בפלסטרים דקים ועדינים על העור. אין להוריד פלסטרים אלה באופן יזום אך ניתן להרטיבם בחופשיות. יש לרחוץ את הכתף עם מים וסבון ולייבש היטב. יש להמנע מהפעלת הכתף באופן אקטיבי. ניתן לכסות את התפרים בחבישה יבשה (פלסטרים). יש להחזיר את היד למתלה. במידה שהעור נתפר בתפרי ניילון או סיכות – ניתן להרטיבם בחופשיות ואין מניעה לרחוץ את הכתף במים וסבון.
 - לאחר הפעם הראשונה, ניתן לרחוץ הכתף בחופשיות באופן שתואר כאן.
 3. יש להמשיך בקומפרסים של הקרח עד לביקורת הראשונה אצל ד"ר רשף.
 4. תרופות להקלת כאבים – יש להמשיך ולהשתמש בתרופות להקלת כאבים לפי המרשם שניתן במכתב השחרור. במקרים רבים הכאב בימים השני והשלישי לאחר הניתוח חזק יותר והדבר תקין בהחלט.
 5. פיזיותרפיה יש להמשיך הפעלת מרפק (כיפוף מלא, יישור פחות 20 מעלות) ושורש היד. יש להתחיל טיפולי פיזיותרפיה להקלת כאבים והפעלה פנדולרית של הכתף ולהתחיל השיקום לפי הפרוטוקול. יש לבצע בבית תרגילים לפי הנחיית הפיזיותרפיסט ובכל מקרה - יש לבצע הפעלה פנדולרית של הכתף לפחות 6 פעמים ביום, ולפחות 10 דקות בכל פעם.
 6. הגבלות תפקודיות – נייזות מלאה ללא הגבלה. בשאר ההגבלות אין שינוי.
- הביקורת הראשונה לאחר הניתוח תיערך כשבועיים לאחר הניתוח. שם ניתן יהיה לשאול את כל השאלות ותינתן תכנית להמשך השיקום.
- בכל שאלה או בעיה בנוגע לכתף המנותחת, יש ליצור קשר עם ד"ר רשף במספר הטלפון שניתן על ידו במכתב השחרור.
- אנו מאחלים לך החלמה מהירה ומלאה.

מרפאת ד"ר נועם רשף