

## פרוטוקול שיקום לאחר החלפת כתף הפוכה – Reverse Total Shoulder Arthroplasty

החלפת כתף במשתל "הפוך" מיועדת למטופלים הסובלים מקרע בגידי השרוול המסובב שאינו ניתן לתיקון וכתוצאה מכך סובלים משחיקת סחוסים קשה בכתף, כאבים והגבלה בתנועות. אינדיקציה נוספת לניתוח זה היא שבר מורכב בראש הזרוע במטופלים מעל גיל 70. המשתל הופך את הגאומטריה הרגילה של הכתף. הגלנואיד מוחלף במשתל עגול כמו ראש הזרוע, ואילו ראש הזרוע מוחלף במשתל קעור. צורה זו מגדילה את יעילות העבודה של שריר הדלטואיד ומשפרת יציבות תפקוד ומביאה להקלת כאבים.

- פרוטוקול השיקום הנו קווים מנחים ואינו "תורה מסיני". קצב ההתקדמות עשוי להיות שונה ממטופל למטופל ולעיתים יחליט המנתח לעכב שלבים שונים בתהליך השיקום.

### מיד לאחר הניתוח:

#### שימוש במתלה:

יש להשתמש במתלה עם חגורת גוף למשך 3-6 שבועות. את המתלה יש להסיר בכל טיפול פיזיותרפי, וניתן להוציא את היד מהמתלה מספר פעמים ביום כדי להפעיל את המרפק ושורש היד באופן חופשי. ההחלטה על סיום השימוש במתלה תקבע על ידי המנתח בביקורת הראשונה.

### מה לא לעשות?

במשך 6 שבועות הראשונים אין לבצע את הפעולות הבאות:

הבאת היד מאחורי הגב.

סיבוב חיצוני מעבר ל 0 מעלות.

סיבוב פנימי כנגד התנגדות

נשיאת משקל על הזרוע.

אין להשתמש ביד בדחיקה כדי להתרומם מכיסא או משיבה עקב סיכון לפריקה של המשתל.

### ימים ראשונים לאחר הניתוח:

התאמה של מקבע הכתף והדרכה נכונה לשימוש בו

קומפרסים של קרח על הכתף – 20 דקות כל 3 שעות.

התחלה של הפעלת פסיבית של חגורת הכתפיים, מרפק שורש כף היד

טיפולים אנלגטיים לכתף ווידוא שהמטופל מקבל משככי כאב המתאימים לו.

הדרכה למטופל על הפעולות אותן אין לבצע.

הפעלה פנדולרית של הכתף כאשר הגוף רוכן קדימה

התחלה של הפעלה פסיבית של הכתף – הרמה קדמית, אבדוקציה, סיבוב חיצוני עד 0 מע' וסיבוב פנימי, שילוב

תנועות עם תמיכת מרפק תוך שמירת הקונטרא – אינדיקציות.

### שבוע לאחר הניתוח (הערכה ראשונה על ידי פיזיותרפיסט/ית):

פעילות מלאה של פלג גוף תחתון – רכיבת אופני כושר, הליכה, סקוואט וכדומה.

המשך טיפול בקומפרסים של קרח על הכתף.

המשך טיפולים אנלגטיים ווידוא – שימוש משככי כאב לפי הצורך.

המשך תרגולים לפי הנחיות הימים הראשונים.

התחלה של תרגילים איזומטריים לחיזוק הכתף - לפלקציה, אקסטנציה, אבדוקציה וסיבוב חיצוני (לא סיבוב פנימי!!).

התחלת עבודה לחיזוק הדלטואיד.

התחלה של תרגילים לשליטה על הסקפולה וחיזוק מייצבי הסקפולה.

התחלת תרגילי פרופריוספציה של הכתף.

### **שבוע 2-6 לאחר הניתוח:**

יש לעודד יציבה נכונה, התקדמות בתפקוד יומי(הרמת כוס מים, צלחת, מריחת לחם, צחצוח שיניים, רחיצת פנים וכדומה).  
המשך עבודה על תנועתיות של חגורת הכתפיים, מרפק, שורש כף היד והאצבעות.  
המשך התרגילים הקודמים.  
התקדמות בהפעלה פסיבית של הכתף והתקדמות להפעלה אקטיבית מסייעת (כתלות בכאב).  
התקדמות בתרגילי חיזוק הדלטואיד לפי עקרון – "משקל נמוך חזרות מרובות" לשפר חוזק הכתף והפחתת הסיכון לפריקה.  
המשך תרגול פרופריוספציה של הכתף ועבודה על תנועתיות הסקפולה – הפחתת כאב חיזוק מייצבים והפעלה.  
שבוע 6 והלאה:  
יש לעודד את המטופל להגיע לטווחים מלאים ככל שניתן – הרמה קדמית, אבדוקציה, סיבוב פנימי ואחורי.  
יש להנחות את המטופל להמנע מהרמות פתאומיות, דחיפות פתאומיות וכדומה כדי להפחית למינימום סיכון לפריקה או פציעה.  
המשך עבודה על חיזוק הדלטואיד לפי עיקרון " משקל נמוך חזרות מרובות" להמשך חיזוק שרירי הכתף והפחתת הסיכון לפציעות.

\*\*\*\*\* אם המטופל לא מתקדם יש ליצור עמי קשר \*\*\*\*\*