

## פרוטוקול פיזיותרפיה – יציבות כתף

### יום 1 עד שבוע 3 ( תרגילים ברמה 1 )

- מקבע כתף למשך 3 שבועות
- ללמד את היגיינת בית השחי
- לעבוד על המודעות התנוחתית של הכתף והיד וכן של מנח הסקפולה
- תרגילי חיזוק שרירי ליבה לפי הצורך
- תרגילים לפרופריוצפטיביות (משקל מינימלי ומתחת 90 מעלות)
- כיפוף קדימה תוך עזרה ובטווח נח (בטווח בטוח)
- סיבוב חיצוני עם עזרה (בטווח בטוח)
- לא למתוח או לגרום לכאב בטווחי התנועה
- אסור לבצע ABER

### שבועות 3-6 (תרגילים ברמת 2-3)

- להגמל מהמקבע, לעבור למתלה מנוחה
- טווחי תנועה- אקטיבי נעזר ועד אקטיבי
- לא למתוח או לגרום לכאב בטווחי התנועה
- אסור לבצע ABER

### שבועות 6-12 (תרגילים ברמת +3)

- להחזיר לעצם השכמה והמפרק הגלנוהומרלי יציבות על ידי חיזוק ושליטה על התנועות
- לעבוד על הגברת טווחי התנועה
- חיזוק סביב הכתף
- לשפר הפרופריוצפיה באמצעות open & closed chain
- התקדמות בתרגילי יציבות הליבה
- להתייחס ולטפל בקשיון אחורי (posterior tightness), במידת הצורך (להימנע מ-ABER משמעותי)
- להתחיל בהדרגה שיקום של ספורט ספציפי
- לבצע Plyometrics and perturbation training

### 3 חודשים ומעלה מהניתוח

- המשך תרגילים לחיזוק ופרופריוצפטיביות
- שיפור טווחים
- תנועות ABER מותרות
- תרגילים הספציפיים לספורט sports specific exercises

