

פרוטוקול תרגילים לחיזוק הדלתואיד ושיפור התפקוד האקטיבי של הכתף

המטרה לעבוד באופן הדרגתי עם תרגילים לחיזוק שריר הדלתואיד ושיפור התפקוד האקטיבי של הכתף

התרגילים מבוצעים בסדרות של 10 חזרות בשלב ראשון 2 חזרות ובהמשך 3 חזרות בכל שלב מבוצעים תרגילים ללא משקל ועם השיפור בכוח ובתנועות מבצעים את אותם תרגילים עם משקולת של $\frac{1}{2}$ ק"ג. כשניתן לבצע את התרגיל עם משקולת ניתן להתקדם לשלב הבא ושוב להתחיל ללא משקל ולהתקדם לעבודה עם משקל.

שלב 1 תרגילים בשכיבה פסיבי ואקטיבי
בזמן שכיבה על הגב עם תמיכה לראש.

א. לוקחים את היד הפגועה ובעזרת היד הבריאה מבצעים הרמה לגובה של 90 מעלות. לעזוב את היד במצב של 90 מעלות ולנסות להחזיק את היד בתנוחה הזו בעזרת הכוח של היד המטופלת

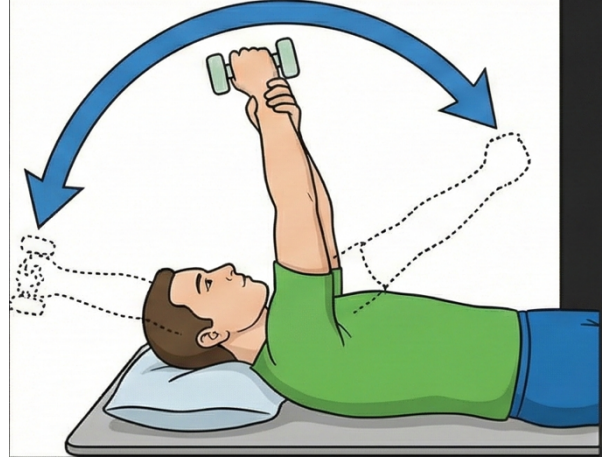
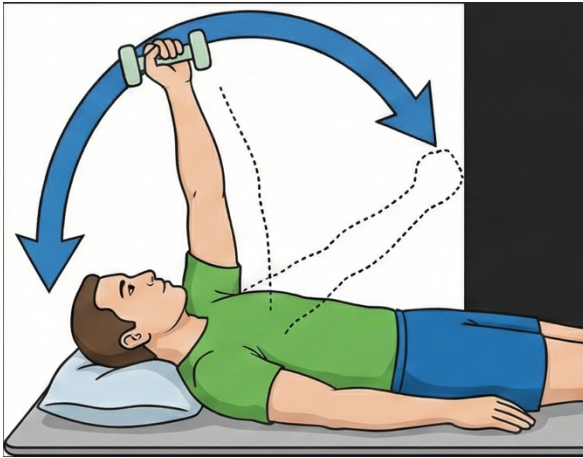


ב. בשלב הבא, מתחילים להניע את היד כלפי מטה ומעלה בכוח היד אבל תוך כדי שנעזרים ביד הבריאה. לבצע את התנועות במשך כ 5 דקות ברצף

ג. עם השיפור בתפקוד להתקדם לתנועות בשכיבה ללא עזרה של היד הבריאה. לבצע את התרגיל ברצף למשך כ 5 דקות



שלב 2 תנועות אקטיביות עם משקל בשכיבה
בתנוחה של שכיבה עם תמיכה לראש
לבצע תנועות של הרמה והורדה של היד עם משקולת של עד $\frac{1}{2}$ ק"ג
יש לבצע 3 סדרות של 10 חזרות



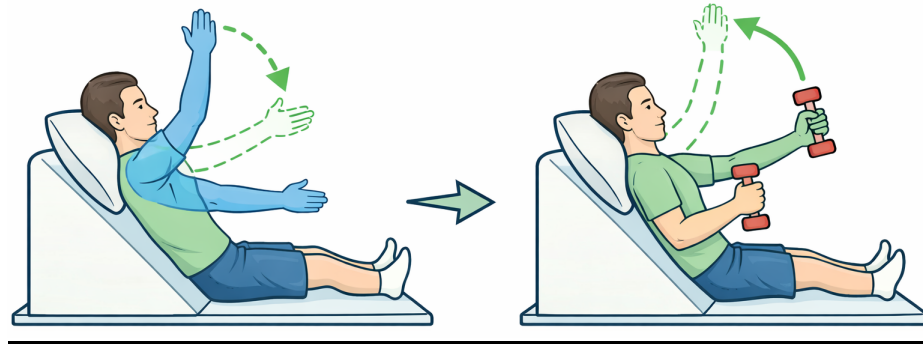
שלב 3 שלב הפעלה בחצי ישיבה

מרימים את היד לצד הגוף

א. בשלב הראשון הרמה של היד בעזרת היד השנייה ולנסות להחזיק במצב זה. להוריד באופן איטי ללא עזרה.

ב. בשלב השני הרמה והורדה של היד ללא עזרה

ג. כשניתן כבר לבצע הרמה והורדה ולהשלים סטים של 10 חזרות ניתן להתקדם להרמת משקולות. שימוש במשקולות של עד $\frac{1}{2}$ ק"ג



שלב 4 שלב הפעלה בעמידה

בשלב זה מבצעים את התרגילים בעמידה.

רצוי לבצע כנשענים עם הגב על הקיר והברכיים כפופות.

א. בשלב הראשון מבצעים את התרגילים בעזרת היד הבריאה.

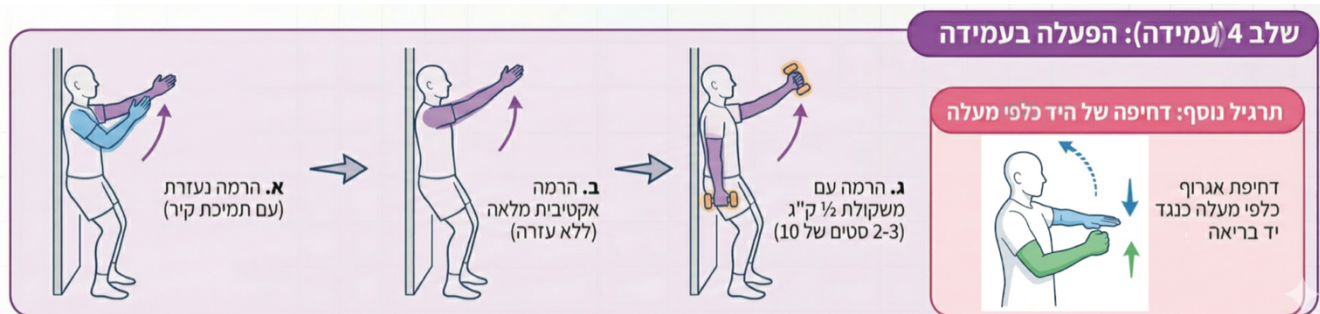
ב. בשלב השני הרמת היד באופן מלא ללא עזרה

ג. בשלב השלישי עובדים על הרמה של משקולות קלה עד $\frac{1}{2}$ ק"ג

את התרגילים יש לבצע בחזרות של 10 פעמים ויש לבצע 2-3 סטים בכל פעם

תרגיל נוסף דחיפה של היד כלפי מעלה

מבצעים אגרוף עם היד הפגועה (ראה ציור) ואת היד הבריאה מניחים מעל לאגרוף ודוחפים עם היד הפגועה כלפי מעלה כנגד היד הבריאה.



נערך ע"י ד"ר אבי שזר

[הפרוטוקול תורגם מאתר Reading Shoulder Unit פרופ' לוי ופרופ' קופלנד]