

Rotaatormanseti keskmise kuni suure rebendi õmblus Varajase postoperatiivse taastusravi protokoll füsioterapeutidele

Nädal 1-6:

- Juhendada patsienti lingu kasutamise, hügieeni, posturaalkontrolli ning opereeritud liigese vigastuste vältimise osas
- TENS
- Manuaalterapeutilised käsitlused alates 3ndast nädalast:
 - Armkoe mobiliseerimine
 - Glenohumeraalliigese mobiliseerimine (hüpomobiilsuse korral tase III ja IV, normipärase mobiilsuse korral tase I ja II)
 - Skapulotorakaalliigese ja lülisamba rinnaosa mobiliseerimine vastavalt vajadusele (tase I, II ja III kuni 6nda nädalani, edaspidi tase IV)
- Sõrmede, randme- ja küünarliigese ning kaela aktiivsed liikuvusharjutused
- Kehatüve lihaste treening
- Vastupidavustreening (kõnd, veloergomeeter)
- Veeteraapia alates 6ndast nädalast

Kriteeriumid järgmise faasi minemiseks:

- PROM minimaalselt:
 - Fleksioon 125°
 - Sise- ja välisrotatsioon 60°
 - Abduktsioon 90°

Nädal 7-9:

- Vajadusel jätkata manuaalterapeutiliste käsitlustega
- “Pulley”-teraapia
- Pöörata tähelepanu õlaliigese biomehhaanikale
- Progressiivselt vastupidavus- ning kehatüve lihaste treening

Nädal 10-12:

- Venitusterapia:
 - Siserotatsioon
 - “Cross-Body”
 - “Sleepers Stretch”
- Glenohumeraalliigese rütmiline stabilisatsioon selililamangus 90°-100° fleksioonasendist
- Lihasjõu treening:
 - Õlavarre välisrotatsioon külili – madal koormus, palju kordusi
 - “Seated Press-Up” harjutus
 - Küünar- ja randmeliigeste isotooniline treening

Kriteeriumid järgmise faasi minemiseks:

- Täielik valuvaba PROM (8ndaks nädalaks)

Nädal 13-14:

- Jätkata progresseeruvalt eelmise perioodi harjutustega
- Vajadusel jätkata manuaalterapeutiliste käsitlustega
- Õlaliigese aktiivsed liikuvusharjutused

- Periskapulaarsete lihaste treening
- Suletud kinemaatilise ahelaga õlaliigese ning abaluu stabilisatsiooni harjutused (kerge koormusega)
- “Full Can” harjutus kuni 90° fleksiooni skapulaartasapinnas
- “Backburn” harjutused

Nädal 15-17:

- Jätkata progresseeruvalt eelmise perioodi harjutustega
- Isomeetriline õlavarre siserotaatorite ja välisrotatorite treening selili 90°/90° asendis
- D1/D2 treening
- Glenohumeraalliigese rütmiline stabilisatsioon kuni 45° (“Flexibar”/”BodyBlade”)
- Plüomeetriline treening
- Õlavarre siserotatsioon ja välisrotatsioon 90°/90° asendis kummilindiga

Kriteeriumid järgmise faasi minemiseks:

- Lihasjõu, võimsuse taastumine, õla dünaamiline stabiilsus

Nädal 18-24:

- Jätkata progresseeruvalt eelmise perioodi harjutustega
- Rinnalt surumine, õlapress jms jõutreening
- “Throwers Ten” harjutused
- Alates 24ndast nädalast spordispetsiifiline treening

Kasutatud kirjandus:

1. Brotzman SB, Manske RC: Clinical orthopaedic rehabilitation. An evidence-based approach. Third edition: 99-158, 2011
2. Meijden OA, et al: Rehabilitation after arthroscopic rotator cuff repair: current concepts review and evidence-based guidelines, International Journal of Sports Physical Therapy 7 (2):197-218
3. University of Delaware, Physical therapy clinic. Rehabilitation practice guidelines for rotator cuff tear