

# ד"ר ברק חביב, מומחה לכירורגיה אורתופדית

רצוי לתרגל 3 פעמים ביום, כל תרגיל 10 פעמים. עד גבול הכאב.

החיצים בציור מצביעים על הכתף הכואבת

**תרגילי גמישות**

הישען עם הידיים לפנים על מסגרת של דלת או בפינת חדר למשך 30 שניות

בשכיבה על הצד זרוע בגובה הכתף הכואבת. היד הטובה דוחפת את הכואבת לכוון המזרון

מתיחת הזרוע והכתף הכואבת לכוון החזה באמצעות היד הטובה

מאחורי הגב יד טובה למעלה וכואבת למטה. בינהן מגבת. היד הטובה מותחת כלפי מעלה

מתיחת גב:

ידיים על המותניים להישען לאחור למשך 20 שניות

מטוטלת: כל כוון 20 פעם

בכוון השעון, נגד כוון השעון, קדימה, אחורה, לצדדים

הרמת זרועות:

תרגל מול המראה הרם זרועות כשהכתפיים נשארות מאוזנות

תרגילי שכמות:

משוך כתפיים מעלה ואחורה ולהחזיק סובב כתפיים החוצה עד שהשכמות נוגעות זו בזו ולהחזיק 10 שניות

היד הטובה מפעילה את הכואבת:

השתמש לשם כך במקל

בשכיבה על הגב הרם כלפי מעלה, הזז הצידה, הזז הצידה ולמעלה

השתמש במשקולת קטנה (או קופסת שימורים).

עם היד הטובה להישען על שולחן ולתרגל משיכות לאחור של הכתף הכואבת בשכיבה על מיטה הכתף הכואבת מחוץ למיטה. הרמת היד הצידה ל-20 שניות

בישיבה על כסא, גב זקוף וידיים ישרות בצידו הכסא. לדחוף את הגוף כלפי מעלה ל-10 שניות

בשכיבה על הצד הכואב, זרוע צמודה לגוף ומרפק מכופף יש להביא את כף היד אל הבטן ללא משקולת או עם משקולת קטנה (למשל קופסת שימורים)

בשכיבה על הצד הלא כואב תרגול הרחקת כף היד מהבטן עם או בלי משקולת

חיזוק שרירי

כשהזרוע צמודה לגוף דחוף את גב כף היד כנגד קיר ל-20 שניות ואח"כ לכוון הפוך עם פנים כף היד