



## פרוטוקול לאחר תפירה של גידי שרוול מסובב

### קרע בגודל בינוני

שימוש במקבע כתף למשך שישה שבועות

שלב ראשון (פאסיבי)

חימום עם תרגילי מטוטלת

עבודה פאסיבית על טווח תנועה

שבועות 1-6 – בשכיבה סיבוב חיצוני והרמה קדמית – עד סוף הטווח

החל משבוע 4 – עבודה פאסיבית על סיבוב פנימי עד הבטן

שלב שני (אקטיבי)

חימום עם תרגילי מטוטלת

טווח תנועה אקטיבי עם מתיחה פאסיבית

שבועות 7-9 בשכיבה או בישיבה טווח מלא של סיבוב חיצוני, הרמה וסיבוב פנימי

שלב שלישי (התנגדות)

שבוע 10 ואילך – עבודה על כח – בייספס, טרפזואיד, מיצבי שכמות, שרוול מסובב

כדאי להוריד למינימום עבודה עם היד מעל גובה הראש