

ACL RECONSTRUCTION 前十字韧带重建 REHABILITATION PROTOCOL 康复常规

病患姓名:

手术日期:

阶段	能承受的重量	活动幅度	训练与目标(*)
第一階段: 0-2 周 (完整保护)	<ul style="list-style-type: none"> - 从受保护式承重范围进展到可忍受承重范围。 - 当步行不再跛行时，便可以停止使用拐杖。 	<ul style="list-style-type: none"> - 0-90° (专注在尽快重获完整伸展) 	<ul style="list-style-type: none"> - 伸展：脚跟支撑，倾斜悬垂 - 弯曲：脚跟滑动 - 四头肌：直腿抬起/股内斜肌 - 髌骨松动 - 腓肠肌伸展 *缓解疼痛 / 缓解发炎 *初期活动幅度与步态训练
第二阶段: 2-6 周 (渐进式活动幅度)	<ul style="list-style-type: none"> - 在可忍受承重范围 - 步态训练 	<ul style="list-style-type: none"> - 0-120° - 恢复完全/对称的过度伸展 	<ul style="list-style-type: none"> - 进展到活动幅度训练 - 腿筋拉伸 - 髌骨松动 - 轻阻力闭锁式动力链 *控制发炎 *进展活动幅度 *正常步态和本体感觉
第三阶段: 6-12 周 (强化& 本体感觉)	在可忍受承重范围	<ul style="list-style-type: none"> - 透过末期伸展达到完全的活动幅度。 - 无痛感 	<ul style="list-style-type: none"> - 持续活动幅度训练 - 进阶式闭锁式动力链强度 - 本体感觉训练 - 自行车和跑步机训练 - 不能奔跑 *保护前十字韧带 *保留伸展 *肌肉强度和控制
第四阶段: 3-6 个月 (进阶强化& 功能性训练)	在可忍受承重范围	<ul style="list-style-type: none"> - 完全的活动幅度 	完整健身房肌力增强计划 增强式/跳跃训练 在第 12 周直线奔跑 *持续肌力增强训练 *心血管耐力
第五阶段: 6 个月或之后 (逐渐恢复运动)	在可忍受承重范围	<ul style="list-style-type: none"> - 完全的活动幅度 	<ul style="list-style-type: none"> - 敏捷训练 - 特定运动活动 *逐渐恢复运动



Mr James Chiu

MB BS, FRACS (Orth)

F.A. Orth. A

Orthopaedic Surgeon

Correspondence Address:

Suite 2.6, 173 Lennox Street, Richmond VIC 3121

Tel: 03 9429 8866 Fax: 03 8672 3311

Email: enquiries@melbortho.com.au

www.melbortho.com.au

在第 4 周之前不能腿筋伸展

在第 6 周之前不能腿筋增强训练

同时有半月板裂伤时，6 周内不能弯曲 > 90°

里程碑 (供参考)

开车: 约 2-4 周(当被影响的腿可以进行紧急煞车)

工作:	静态/文书类	1-3 周
	轻微的	4-8 周
	中等的	3 个月
	费力的	4-6 个月

运动:	行走/爬梯	1-2 个月
	轻微个人式	3-4 个月
	跳跃/旋转	6 个月
	高性能	6-9 个月

高尔夫球:	打短杆	3 个月
	完整挥杆	6 个月

特殊指示/修改康复规约:

请根据实际规约参考此康复常规

谢谢!