

**ACL RECONSTRUCTION 前十字韌帶重建
REHABILITATION PROTOCOL 康復常規**

病患姓名:

手術日期:

階段	能承受的重量	活動幅度	訓練與目標 (*)
第一階段: 0-2 週 (完整保護)	<ul style="list-style-type: none"> - 從受保護式承重範圍進展到可忍受承重範圍。 - 當步行不再跛行時，便可以停止使用拐杖。 	<ul style="list-style-type: none"> - 0-90° (專注在盡快重獲完整伸展) 	<ul style="list-style-type: none"> - 伸展：腳跟支撐，傾斜懸垂 - 彎曲：腳跟滑動 - 四頭肌：直腿抬起/股內斜肌 - 髌骨鬆動 - 腓腸肌伸展 *緩解疼痛 / 緩解發炎 *初期活動幅度與步態訓練
第二階段: 2-6 週 (漸進式活動幅度)	<ul style="list-style-type: none"> - 在可忍受承重範圍 - 步態訓練 	<ul style="list-style-type: none"> - 0-120° - 恢復完全/對稱的過度伸展 	<ul style="list-style-type: none"> - 進展到活動幅度訓練 - 腿筋拉伸 - 髌骨鬆動 - 輕阻力閉鎖式動力鏈 *控制發炎 *進展活動幅度 *正常步態和本體感覺
第三階段: 6-12 週 (強化 & 本體感覺)	在可忍受承重範圍	<ul style="list-style-type: none"> - 透過末期伸展達到完全的活動幅度。 - 無痛感 	<ul style="list-style-type: none"> - 持續活動幅度訓練 - 進階式閉鎖式動力鏈強度 - 本體感覺訓練 - 自行車和跑步機訓練 - 不能奔跑 *保護前十字韌帶 *保留伸展 *肌肉強度和控制
第四階段: 3-6 個月 (進階強化 & 功能性訓練)	在可忍受承重範圍	<ul style="list-style-type: none"> - 完全的活動幅度 	<ul style="list-style-type: none"> - 完整健身房肌力增強計劃 - 增強式/跳躍訓練 - 在第 12 週直線奔跑 *持續肌力增強訓練 *心血管耐力
第五階段: 6 個月或之後 (逐漸恢復運動)	在可忍受承重範圍	<ul style="list-style-type: none"> - 完全的活動幅度 	<ul style="list-style-type: none"> - 敏捷訓練 - 特定運動活動 *逐漸恢復運動

在第 4 週之前不能腿筋伸展

在第 6 週之前不能腿筋增強訓練

同時有半月板裂傷時，6 週內不能彎曲 > 90°

里程碑 (供參考)

開車: 約 2-4 週 (當被影響的腿可以進行緊急煞車)

工作:	靜態/文書類	1-3 週
	輕微的	4-8 週
	中等的	3 個月
	費力的	4-6 個月

運動:	行走/爬梯	1-2 個月
	輕微個人式	3-4 個月
	跳躍/旋轉	6 個月
	高性能	6-9 個月

高爾夫球:	打短杆	3 個月
	完整揮桿	6 個月

特殊指示/修改康復規約:

請根據實際規約參考此康復常規

謝謝!