

**ACHILLES TENDON RUPTURE 跟腱断裂  
REHABILITATION PROTOCOL 康复常规**

病患姓名:

手术日期:

0 - 2 周

- 在完整脚踏屈下使用支架
- 不能承受重量并使用拐杖

2 - 4 周

- 有足跟垫套件的步行靴(3 足跟垫)
- 受保护式可承重范围使用拐杖

4 - 6 周

- 有足跟垫套件的步行靴(2 足跟垫)
- 穿戴步行靴承重范围为可忍受范围内
- 主动脚踏屈、中立位置下反转/外翻
- 不能承载重量情况下，穿戴步行靴时进行健身/有氧工作(例如骑脚踏车)

6 - 8 周

- 有足跟垫套件的步行靴(1 足跟垫)
- 穿戴步行靴承重范围为可忍受范围内
- 持续上述训练

8 - 12 周

- 间断使用步行靴 (靴内没有足跟垫)
- 持续进展活动幅度
- 开始轻阻力强度训练(提高小腿) 与本体感觉

> 12 周

- 持续进展活动幅度、强力度与本体感觉
- 特定运动训练→ 也许包括增强式运动  
\* 6 个月内不能有膝盖落下的离心运动

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!