

ACHILLES TENDON RUPTURE 跟腱斷裂
REHABILITATION PROTOCOL 康復常規

病患姓名:

手術日期:

0 - 2 週

- 在完整腳蹠屈下使用支架
- 不能承受重量並使用拐杖

2 - 4 週

- 有足跟墊套件的步行靴(3 足跟墊)
- 受保護式可承重範圍使用拐杖

4 - 6 週

- 有足跟墊套件的步行靴(2 足跟墊)
- 穿戴步行靴承重範圍為可忍受範圍內
- 主動腳蹠屈、中立位置下反轉/外翻
- 不能乘載重量情況下，穿戴步行靴時進行健身/有氧工作 (例如騎腳踏車)

6 - 8 週

- 有足跟墊套件的步行靴(1 足跟墊)
- 穿戴步行靴承重範圍為可忍受範圍內
- 持續上述訓練

8 - 12 週

- 間斷使用步行靴 (靴內沒有足跟墊)
- 持續進展活動幅度
- 開始輕阻力強度訓練(提高小腿) 與本體感覺

> 12 週

- 持續進展活動幅度、強力度與本體感覺
- 特定運動訓練→ 也許包括增強式運動
* 6 個月內不能有膝蓋落下的離心運動

特殊指示/修改康復規約:

請根據實際規約參考此康復常規



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

謝謝!

Mr James Chiu

MB BS, FRACS (Orth)

F.A. Orth. A

Orthopaedic Surgeon