

**ACROMIOPLASTY / DISTAL CLAVICLE EXCISION 肩峰减压成形术/ 远端锁骨切除术
REHABILITATION PROTOCOL 康复常规**

病患姓名:

手术日期:

0 - 4 周

- 为了感受舒适，可以使用支架固定 - 手术后 2 至 5 天后，可以停止使用
- 钟摆运动 + 肘/手腕/手训练
- 进度阶段 I - 主动辅助活动幅度
- 在可容忍范围内，进展至主动性活动幅度

4 - 8 周

- 进度阶段 II - 主动性活动幅度
- 定期伸展运动
- 第六周时可能开始透过练力带伸展，进行肌力增强训练
*如果执行了远端锁骨切除术 - 在 6 至 8 周期之前，请限制肩关节水平外展和越身内收动作

8 - 12 周

- 持续肌力增强训练 - 阻力/重训
- 肩胛骨稳定
- 在可容忍范围内，进行工作或特定锻炼

12 - 16 周

- 可以恢复劳动工作或运动

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!