

## **ANTERIOR SHOULDER STABILISATION 前肩关节固定 REHABILITATION PROTOCOL 康复常规**

病患姓名:

手术日期:

0 - 4 周

- 钟摆运动 + 肘/手腕/手练习
- 不能外部旋转 > 中立位置
- 当没有进行钟摆运动时，请使用支架

4 - 6 周

- 阶段 I - 主动辅助活动幅度
- 开始减少使用支架：不能外部旋转 > 30°

6 - 8 周

- 阶段 II - 主动性活动幅度
- 不能外部旋转 > 45°

8 - 12 周

- 阶段 III - 肌力增强训练(练力带运动)
- 12 周进展到完全外部旋转

12 周

- 开始重量训练/健身
- 避免宽握仰卧推举/凳上反屈伸；当伸展时，手部背面是看得到的
- 逐步恢复劳动动作/工作

5 - 6 个月

- 如果康复顺利，可以恢复接触性运动

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!