

## **ANTERIOR SHOULDER STABILISATION 前肩關節固定 REHABILITATION PROTOCOL 康復常規**

病患姓名:

手術日期:

### **0 - 4 週**

- 鐘擺運動 + 肘/手腕/手練習
- 不能外部旋轉 > 中立位置
- 當沒有進行鐘擺運動時，請使用支架

### **4 - 6 週**

- 階段 I - 主動輔助活動幅度
- 開始減少使用支架：不能外部旋轉 > 30°

### **6 - 8 週**

- 階段 II - 主動性活動幅度
- 不能外部旋轉 > 45°

### **8 - 12 週**

- 階段 III - 肌力增強訓練(練力帶運動)
- 12 週進展到完全外部旋轉

### **12 週**

- 開始重量訓練/健身
- 避免寬握仰臥推舉/凳上反屈伸；當伸展時，手部背面是看得到的
- 逐步恢復勞動動作/工作

### **5 - 6 個月**

- 如果康復順利，可以恢復接觸性運動

特殊指示/修改康復規約:

請根據實際規約參考此康復常規

謝謝!