

**DISTAL BICEPS REPAIR 末端二头肌修复
REHABILITATION PROTOCOL 康复常规**

病患姓名:

手术日期:

0 - 2 周

- 维持绷带包扎或支架固定
- 使用支架可以使更舒适
- 提高手臂姿势
- 在绷带包扎范围内，病患也许可以使用或移动手臂 (活动幅度约 60° - 100°)

2 - 4 周

- 移除绷带包扎或支架
- 开始主动辅助活动幅度 (屈曲/伸展/旋前/旋后)
- 提供参考：3-4 周后：45° - 120°

5 - 6 周

- 0° - 140°
- 水肿时可以根据情况透过仰角姿势、冰敷、棉质松紧带或使用 TENSOR™ 进行舒缓
- *不能训练或提重 > 2 公斤

6 - 12 周

- 在 6-8 周后，目标是完全的活动幅度
- 开始透过 (0.5 to 1 kg) 重量重训
- 先强调耐力，然后才是肌力增强
- *在 12 周之前，不能让二头肌经受最强仰卧或屈曲力道

12 - 16 周

- 恢复到正常活动与一般生活
- 逐渐恢复到正常运动

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!