

**DISTAL BICEPS REPAIR 末端二頭肌修復**  
**REHABILITATION PROTOCOL 康復常規**

病患姓名:

手術日期:

**0 - 2 週**

- 維持繃帶包紮或支架固定
- 使用支架可以使更舒適
- 提高手臂姿勢
- 在繃帶包紮範圍內，病患也許可以使用或移動手臂 (活動幅度約 60° - 100°)

**2 - 4 週**

- 移除繃帶包紮或支架
- 開始主動輔助活動幅度 (屈曲/伸展/旋前/旋後)
- 提供參考：3-4 週後：45° - 120°

**5 - 6 週**

- 0° - 140°
- 水腫時可以根據情況透過仰角姿勢、冰敷、棉質鬆緊帶或使用 TENSOR 進行舒緩
- \*不能訓練或提重 > 2 公斤

**6 - 12 週**

- 在 6-8 週後，目標是完全的活動幅度
- 開始透過(0.5 to 1 kg) 重量重訓
- 先強調耐力，然後才是肌力增強
- \*在 12 週之前，不能讓二頭肌經受最強仰臥或屈曲力道

**12 - 16 週**

- 恢復到正常活動與一般生活
- 逐漸恢復到正常運動活動

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!