

Correspondence Address:

Suite 2.6, 173 Lennox Street, Richmond VIC 3121

Tel: 03 9429 8866 Fax: 03 8672 3311

Email: enquiries@melbortho.com.au

www.melbortho.com.au

## **KNEE MENISCUS REPAIR 膝部半月板修复 REHABILITATION PROTOCOL 康复常规**

病患姓名:

手术日期:

0 - 2 周

- 开刀的腿不能承受重量 – 使用拐杖
- 使用枢纽式康复护膝，活动幅度限制在 0°-90°  
(当睡眠时或卫生考量，也许可以移除护膝)

2 – 6 周

- 在可忍受承重范围，完全延伸锁定护膝
- 持续使用枢纽式康复护膝并活动幅度限制在 0°-90°  
(专注在恢复完全/对称的过度伸展)
- 四头肌增强：直腿抬起

6 - 12 周

- 不用使用护膝，持续可忍受承重范围
- 进展活动幅度到完整弯曲
- 膝盖弯曲 > 90° 不能承受重量/不能深蹲
- 开始腿筋增强

12 周

- 开始直线式慢跑/跑步

6 个月

- 恢复旋转式运动/深蹲

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!