

**KNEE MENISCUS REPAIR 膝部半月板修復
REHABILITATION PROTOCOL 康復常規**

病患姓名:

手術日期:

0 - 2 週

- 開刀的腿不能承受重量 - 使用拐杖
- 使用樞紐式康復護膝，活動幅度限制在 0°-90°
(當睡眠時或衛生考量，也許可以移除護膝)

2 - 6 週

- 在可忍受承重範圍，完全延伸鎖定護膝
- 持續使用樞紐式康復護膝並活動幅度限制在 0°-90°
(專注在恢復完全/對稱的過度伸展)
- 四頭肌增強：直腿抬起

6 - 12 週

- 不用使用護膝，持續可忍受承重範圍
- 進展活動幅度到完整彎曲
- 膝蓋彎曲 > 90° 不能承受重量/不能深蹲
- 開始腿筋增強

12 週

- 開始直線式慢跑/跑步

6 個月

- 恢復旋轉式運動/深蹲

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!