

**MICROFRACTURE – FEMORAL/TIBIAL CONDYLE 膝部关节微骨折手术 – 大腿骨/胫骨髌
REHABILITATION PROTOCOL 康复常规**

病患姓名:

手术日期:

0 - 6 周

- 开刀的腿不能承受重量 – 使用拐杖
- 持续被动运动机器：一天 6-8 小时
(开始 0°-90°活动范围 & 每天进阶 10° 直到完整弯曲)
- 深蹲/ 等长收缩腿筋训练

6 - 12 周

- 进展到可忍受承重范围
- 进阶式活动深蹲/腿筋增强

12 - 16 周

- 开始直线式慢跑/跑步

6 个月

- 恢复增强式运动与跳跃

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!