

**MICROFRACTURE – FEMORAL/TIBIAL CONDYLE 膝部關節微骨折手術 – 大腿骨/脛骨髁
REHABILITATION PROTOCOL 康復常規**

病患姓名:

手術日期:

0 - 6 週

- 開刀的腿不能承受重量 – 使用拐杖
- 持續被動運動機器：一天 6-8 小時
(開始 0°-90°活動範圍 & 每天進階 10° 直到完整彎曲)
- 深蹲/ 等長收縮腿筋訓練

6 - 12 週

- 進展到可忍受承重範圍
- 進階式活動深蹲/腿筋增強

12 - 16 週

- 開始直線式慢跑/跑步

6 個月

- 恢復增強式運動與跳躍

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!