

LATERAL EPICONDYLITIS RELEASE 减轻肱骨外上髁炎 REHABILITATION PROTOCOL 康复常规

病患姓名:

手术日期:

0 - 2 周

- 在可忍受范围，肩膀/肘/手腕/手指可以有主动性活动幅度
- 根据情况看是否需要冰敷
- 使用支架可以使更舒适

2 - 4 周

- 开始轻缓被动活动幅度与主动辅助活动幅度
- 伤痕按摩
- 屈曲手肘进行手腕锻炼
- 开始减少使用支架

5 - 6 周

- 进展到伸展手肘进行手腕锻炼
- 持续伤痕按摩
- (没有产生伤痛情况下)开始轻微肌力增强训练

6 - 12 周

- 进展手肘和手腕肌力增强锻炼
- 恢复正常劳动职责

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!