

LATERAL EPICONDYLITIS RELEASE 減輕肱骨外上髁炎 REHABILITATION PROTOCOL 康復常規

病患姓名:

手術日期:

0 - 2 週

- 在可忍受範圍，肩膀/肘/手腕/手指可以有主動性活動幅度
- 根據情況看是否需要冰敷
- 使用支架可以使更舒適

2 - 4 週

- 開始輕緩被動活動幅度與主動輔助活動幅度
- 傷痕按摩
- 屈曲手肘進行手腕鍛煉
- 開始減少使用支架

5 - 6 週

- 進展到伸展手肘進行手腕鍛煉
- 持續傷痕按摩
- (沒有產生傷痛情況下)開始輕微肌力增強訓練

6 - 12 週

- 進展手肘和手腕肌力增強鍛煉
- 恢復正常勞動職責

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!