

POSTERIOR SHOULDER STABILISATION 后肩关节固定 REHABILITATION PROTOCOL 康复常规

病患姓名:

手术日期:

0 - 4 周

- 钟摆运动 + 肘/手腕/手训练
- 不能内部旋转 > 中立位置
- 当没有进行钟摆运动时，请使用支架

4 - 6 周

- 阶段 I - 主动辅助活动幅度
- 开始减少使用支架：不能内部旋转 > 30°

6 - 8 周

- 阶段 II - 主动性活动幅度
- 不能内部旋转 > 45°

8 - 12 周

- 阶段 III - 肌力增强训练(练力带运动)
- 第 12 周进展到完全内部旋转

12 周

- 开始进行重训/健身房
- 避免窄握仰卧推举/凳上反屈伸
- 逐步恢复劳动动作/工作

5 - 6 个月

- 如果康复顺利，可以恢复接触性运动

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!