

POSTERIOR SHOULDER STABILISATION 後肩關節固定 REHABILITATION PROTOCOL 康復常規

病患姓名:

手術日期:

0 - 4 週

- 鐘擺運動 + 肘/手腕/手訓練
- 不能內部旋轉 > 中立位置
- 當沒有進行鐘擺運動時，請使用支架

4 - 6 週

- 階段 I - 主動輔助活動幅度
- 開始減少使用支架：不能內部旋轉 > 30°

6 - 8 週

- 階段 II - 主動性活動幅度
- 不能內部旋轉 > 45°

8 - 12 週

- 階段 III - 肌力增強訓練(練力帶運動)
- 第 12 週進展到完全內部旋轉

12 週

- 開始進行重訓/健身房
- 避免窄握仰臥推舉/凳上反屈伸
- 逐步恢復勞動動作/工作

5 - 6 個月

- 如果康復順利，可以恢復接觸性運動

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!