

## **REVERSE SHOULDER ARTHROPLASTY 逆式肩关节置换手术 REHABILITATION PROTOCOL 康复常规**

病患姓名:

手术日期:

### 0 - 4 周

- 只能肘/手腕/手训练
- 除了腋部护理，其余时间都需要使用支架  
(钟摆姿势)
  - \* 12 周内不能伸展
  - \* 12 周内不能内部旋转向外展(背后)

### 4 - 8 周

- 钟摆运动
- 阶段 I - 主动辅助活动幅度
- 第 4 - 6 周开始减少使用支架
  - \* 12 周内不能伸展
  - \* 12 周内不能内部旋转向外展(背后)

### 8 - 12 周

- 阶段 II - 主动性活动幅度
- 也许在第 10 周可以开始轻微伸展(练力带)
  - \* 12 周内不能伸展
  - \* 12 周内不能内部旋转向外展(背后)

### 12 周

- 阶段 III - 肌力增强训练

### 4 - 6 个月

- 逐渐恢复正常活动跟娱乐

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!