

Correspondence Address:

Suite 2.6, 173 Lennox Street, Richmond VIC 3121

Tel: 03 9429 8866 Fax: 03 8672 3311

Email: enquiries@melbortho.com.au

www.melbortho.com.au

SLAP REPAIR 肩关节上盂唇前后修复 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- 只能被动式屈肘
- 当没有进行钟摆运动时，请使用支架
- * 4 周不能主动弯曲二头肌/手肘 & 8 周不能有阻力的弯举二头肌

4 - 6 周

- 阶段 I - 主动辅助活动幅度
- 向外展姿势不能外部旋转
- 开始减少使用支架
- * 8 周不能有阻力的弯举二头肌

6 - 8 周

- 阶段 II - 主动性活动幅度
- 向外展姿势不能外部旋转 $> 45^\circ$

8 - 12 周

- 阶段 III - 肌力增强训练(练力带)
- 向外展姿势时，进展到外部旋转到可接受程度或完全旋转

12 周

- 也许开始进行重训/健身房
- 逐步恢复劳动动作/工作
- 第 16 周进行间隔式投掷课程

6 - 7 个月

- 恢复接触性运动/不限制投掷

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!