

**SLAP REPAIR 肩關節上盂唇前後修復
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- 只能被動式屈肘
- 當沒有進行鐘擺運動時，請使用支架
* 4 週不能主動彎曲二頭肌/手肘 & 8 週不能有阻力的彎舉二頭肌

4 - 6 週

- 階段 I - 主動輔助活動幅度
- 向外展姿勢不能外部旋轉
- 開始減少使用支架
* 8 週不能有阻力的彎舉二頭肌

6 - 8 週

- 階段 II - 主動性活動幅度
- 向外展姿勢不能外部旋轉 $> 45^\circ$

8 - 12 週

- 階段 III - 肌力增強訓練(練力帶)
- 向外展姿勢時，進展到外部旋轉到可接受程度或完全旋轉

12 週

- 也許開始進行重訓/健身房
- 逐步恢復勞動動作/工作
- 第 16 週進行間隔式投擲課程

6 - 7 個月

- 恢復接觸性運動/不限制投擲

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!