

## **TOTAL SHOULDER / HEMIARTHROPLASTY 肩关节/人工关节置换术 REHABILITATION PROTOCOL 康复常规**

病患姓名:

手术日期:

### 0 - 2 周

- 钟摆运动与肘/手腕/手训练
- 当没有进行钟摆运动时，请使用支架
- 不能外部旋转 > 中立位置
- \*6 周内不能主动内部旋转/伸展
- \*12 周不能有阻力的内部旋转

### 2 - 6 周

- 阶段 I - 主动辅助活动幅度
- 第 4 - 6 周开始减少使用支架
- \*6 周内不能主动内部旋转/伸展
- \*12 周不能有阻力的内部旋转

### 6 - 12 周

- 阶段 II - 主动性活动幅度
- 也许可以开始有阻力的内部旋转
- \*12 周不能有阻力的内部旋转

### 12 - 16 周

- 阶段 III - 肌力增强训练
- 也许可以开始有阻力的内部旋转

### 4 - 6 个月

- 逐渐恢复正常活动跟娱乐
- 高尔夫球
  - 第 12 周可以开始推杆/轻击短切
  - 进阶到挖起杆 → 1-2 个月后可以正常挥杆

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!