

**TOTAL SHOULDER / HEMIARTHROPLASTY 肩關節/人工關節置換術
REHABILITATION PROTOCOL 康復常規**

病患姓名:

手術日期:

0 - 2 週

- 鐘擺運動與肘/手腕/手訓練
- 當沒有進行鐘擺運動時，請使用支架
- 不能外部旋轉 > 中立位置
- *6 週內不能主動內部旋轉/伸展
- *12 週不能有阻力的內部旋轉

2 - 6 週

- 階段 I - 主動輔助活動幅度
- 第 4 - 6 週開始減少使用支架
- *6 週內不能主動內部旋轉/伸展
- *12 週不能有阻力的內部旋轉

6 - 12 週

- 階段 II - 主動性活動幅度
- 也許可以開始有阻力的內部旋轉
- *12 週不能有阻力的內部旋轉

12 - 16 週

- 階段 III - 肌力增強訓練
- 也許可以開始有阻力的內部旋轉

4 - 6 個月

- 逐漸恢復正常活動跟娛樂
- 高爾夫球
 - 第 12 週可以開始推桿/輕擊短切
 - 進階到挖起桿 → 1-2 個月後可以正常揮桿

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!