

ACL重建康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

阶段 6

0 – 2周

目标

- 减轻疼痛和肿胀
- 恢复完全伸展（即使膝盖完全伸直）*四头肌（大腿肌肉前部）激活
- 步态训练（即学会在没有跛行的情况下正确行走）

练习建议

- 您的第一次生理预约应在手术后3天内。

ROM和灵活性

- 请记住，尽早恢复和维持运动范围非常重要，尤其是完全延伸。这对移植物或其稳定性无害。

步态

- 使用两个拐杖直到你可以走路而没有跛行。然后尝试一个拐杖。一旦你走路没有跛行，你可以停止使用拐杖。

3 – 6周

目标

- 在膝关节屈曲和伸展中实现完整的ROM附近
- 正常的步态模式
- 四重激活
- 正常步态需要全膝伸展

驾驶

您可以考虑驾驶：

ACL重建康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

阶段 6

- 你是强效处方止痛药 (Endone)
- 你拄着拐杖走了
- 你有良好的腿部控制 (例如, 你可以在没有膝盖任何PAIN的固定车中模拟和紧急制动操作)

不要进入第2阶段, 直到所有目标都达到

ACL重建康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

阶段 6

6 – 9周

目标

- 完全无痛的膝盖活动范围
- 功能四方强度

锻炼建议

水疗/池

- 膝盖ROM
- 向前/向后走，静态弓步，弓步行走深蹲，侧面洗牌，上升/下降，小腿上升（2-1英尺）
- 髋关节伸展/屈曲，内收/外展
- 深水：大步走路，骑自行车，扑动踢

心血管健身

- 固定自行车
- 游泳 – 只有颤动踢
- 跑步机 – 走路

9 – 12周

目标

- 继续灵活/伸展运动
- 股四头肌力量进展

运动建议

水疗/池

ACL重建康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

阶段 6

- 增加练习的时间、速度和重复
- 游泳池运行

心血管健身

- 自行车 – 增加阻力和时间参数
- 跑步机 – 步行+/-倾斜 – 快走

12-16周

目标

- 继续进行下层链的灵活性练习
- 继续加强（包括腿筋）所有腿部肌肉

运动建议

心血管健身

- 自行车 – 时间和阻力
- 跑步机 – 时间+倾斜

ACL重建康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

阶段 6

4 – 6月

目标

- 股四头肌，腿筋和其他腿部肌肉强化。
- 本体感觉训练（即学习感知关节内的运动和关节的位置）
- 充足的心血管健康
- 跑步：只有在达到平滑且正常的模式以防止膝盖中的异常组织/关节负荷时，才能进入跑步。如果出现肿胀，运动丧失或疼痛，则不应开始跑步。

运动建议

- 继续加强上半身肌肉力量和耐力
- 继续加强下肢，特别强调具体的赤字。

ACL重建康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

阶段 6

6-8月

目标

敏捷

- 应通过引入适当的步法，时间和速度来开始敏捷训练。
- 一旦您能够毫无困难地成功并适当地直线行驶，那么您可以进行需要改变方向的演习/活动。
- 这些钻头应该通过引入大角度和低速度即大图8s开始，并且进展到具有更尖锐的天使和增加速度的更先进的钻头。

心血管健康

- 使用自行车，跑步机增加距离，持续时间或强度
- 跑步机：跑步 – 短跑：评估弹跳形式 – 应该有正常的无痛节奏步伐
- 在户外骑自行车
- 游泳 – 没有鞭踢/蛙泳/蛙腿踢

ACL重建康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

阶段 6

8-9月

目标

- 增强式训练
- 在自己的练习中恢复运动技能，同时将受伤风险降至最低

增强式训练

- Plyometrics是一种运动，使一组肌肉在尽可能短的时间内达到最大强度。它们有助于弥合速度和力量训练之间的差距。

例子

- 2和1英尺跳跃与控制
- 具有控制的前向和侧向跳跃以及可比距离L & R *距离的单肢跳跃（在未受影响的一侧的15%内）
- 单肢垂直动力跳（在未受影响的一侧的15%以内）
- 单肢跌落（在未受影响的一侧的15%以内）

ACL重建康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

阶段 6

9个月后

一旦实现所有目标，返回竞技体育和

物理治疗和外科医生已经宣布你适合这样做

撑

- 如果你已经完成康复计划，那可以自然运动时。
- 如果需要，您可以考虑使用膝盖袖子以获得个人“信心”