

关节镜前肩稳定康复方案

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

被动的移动范围 (PROM)

(由理疗师运动到关节)

0 – 6周

目标

- 减轻疼痛和肿胀
- 确保伤口愈合
- 保护手术修复
- 防止僵硬

注意事项

- 在最初的6周内, 你必须保持吊带 (包括睡觉) 。
- 在躺椅或几个枕头上睡觉通常会更舒服。

运动建议 您的第

- 一次生理预约应在手术后3天内完成

肌肉激活

一般 :

- 姿势意识/运动
- 球/腻子挤压

肩胛骨 (带吊带) :

- 抬高 (抬起肩胛骨) /凹陷 (向下移动肩胛骨)
- 收缩 (将肩胛骨朝向脊柱移动) /伸展 (向前移动肩胛骨 – 远离脊柱)

关节镜前肩稳定康复方案

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

手肘和手腕：

主动和被动 – 屈曲（屈指向下）

伸展（向上弯曲手腕）， 内旋（旋转手掌，使手掌向下）

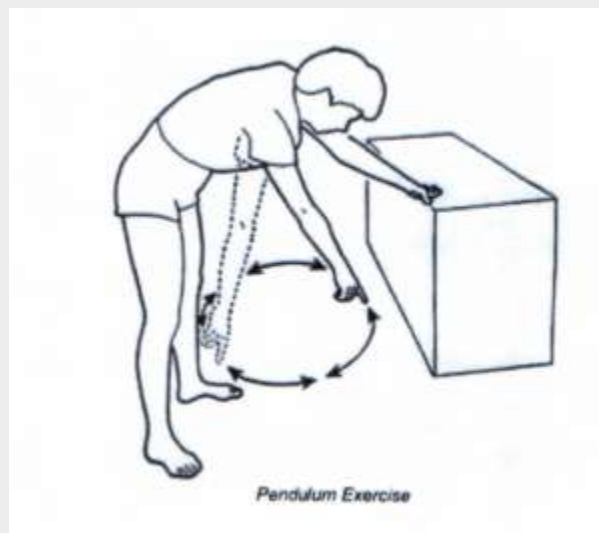
俯卧（旋转手掌，使手掌朝上） – （如果肱二头肌修复或肌腱固定，避免肘关节屈曲）

颈部：

一般运动范围（ROM）， 如果需要

肩

- 通过组合范围以仰卧姿势（躺在你的背上）进行被动运动。
- 0-2周：摆锤练习（见下文）
- 2-4周：治疗师在治疗过程中引导仰卧位运动
- 4-6周：患者被动ROM 不要进入第2阶段，直到达到所有目标



关节镜前肩稳定康复方案

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

主动辅助 (AAROM) -> 主动运动范围 (AOM)

(通过物理疗法向患者提供部分辅助的运动至完全由患者主动的关节运动)

6 – 12周

确保足够的流动性

- 主动辅助ROM, 进入主动ROM练习, 逐步恢复运动
- 显著减少静息疼痛
- 开始日常生活的功能活动

注意事项

- 吊带不再是必需的
- 你现在可以用你的胳膊了。避免将手臂强行拉到身后
- 继续避免繁重的工作或手工劳动
- 不要将物体的重量抬到头顶后抬起物体。换句话说, 将物体放在你面前, 你可以看到它们。

运动建议

- 当你可以转动方向盘而肩膀没有任何疼痛时开始驾驶。

PROM和AAROM

- 必须由物理治疗师监督/指导
- 使用手杖/棒 (PROM) 进展: 仰卧 – 45°, 半斜躺 – 坐/站 – 滑轮 (= AAROM)
- 例如拐杖/棍棒练习, 滑轮

AROM

受物理治疗师指导

关节镜前肩稳定康复方案

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

肩胛骨：

- 继续伸展，收缩，抬高，抑郁
- 治疗师指导肩胛骨的高级练习

心血管

- 固定式自行车
- 跑步机
- 楼梯机
- 椭圆训练师（没有手臂），走路

不要进入第强化阶段，直到运动完全无痛

关节镜前肩稳定康复方案

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

强化

3 – 4个半月

目标

- 非痛苦的正常运动范围
- 功能活动的进展/日常生活在肩高以下的较重活动
- 解决受影响上肢的特定缺陷

注意事项

- 避免受影响手臂的架空负荷
- 避免引起疼痛的活动

运动建议

AROM

- 必须继续进行AROM练习以保持运动

肌肉力量和耐力

进步是耐力然后的力量。在增加阻力之前，练习应该具有高重复次数（3组×30次重复）。在所有练习中密切监控肩膀/姿势力学和疼痛。

肩袖

- 由物理治疗师指导 – 例如阻力带/管 肩胛骨 受物理治疗师指导 – 例如瑞士球稳定练习

心血管

- 继续使用固定自行车
- 跑步机
- 楼梯机
- 椭圆训练机（无臂）
- 步行

关节镜前肩稳定康复方案

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

增加强化和准备

4个半月后

目标

- 完全无痛的AROM
- 继续提高肌肉力量，稳定性和耐力，重点是外旋强度
- 日常生活的功能活动高于肩高
- 推进加强计划

注意事项

- 通过活动/运动来体验疼痛是不可接受的。这表明施加在臂上的负载/应力太大。
- 锻炼建议 肌肉力量和耐力 重要的是从一个重量开始，你可以做30次x3 3套，然后逐渐增加重量，最终目标是12 x reps x 3套

一般：

- 二头肌/三头肌
- 胸部按压
- 肩部压力机（军用压力机）
- 反向飞行

肩袖：

- 受物理治疗师的指导

肩胛骨

- 受物理治疗师的指导 心血管健身 针对运动需求的训练（有氧，无氧）

关节镜前肩稳定康复方案

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

恢复运动

- 一旦实现所有目标，返回竞技体育

和

物理治疗师和外科医生已经宣布你适合这样做 考虑维护锻炼计划

www.orthoinfo.org/PDFs/Rehab.Shoulder.5.pdf