

肌腱手术 修复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

伤口愈合

0 – 2周

- 让背部干净，干燥，不受干扰
- NWB（非承重）

肌腱手术 修复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

温和的运动

2 – 3周

开始物理治疗

治疗

- 靴子有3个后跟垫
- 全负重 – 如果需要，可使用两个拐杖
- 取下用于清洗和给脚充气的靴子

当移除了靴子时，没有负重或背屈

运动建议

ROM和灵活性：

- 最大的跖屈
- 没有背屈
- 靴子步态训练和平衡练习与，没有拐杖
- 其他膝盖/臀部锻炼，无踝关节受累

4周

治疗

- 靴子配1个后跟垫
- 全负重

运动建议

ROM和灵活性:

肌腱手术 修复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

- 最大的跖屈
- 没有背屈
- 穿靴子骑自行车
- 穿靴子进行步态训练和平衡练习
- 其他膝盖/臀部锻炼，无踝关节受累

肌腱手术 修复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

强化

5周

治疗

- 靴子无跟垫，全负重

运动建议

- 最大的跖屈
- 仅限中度背屈
- 穿靴子骑自行车
- 穿靴子进行步态训练和平衡练习
- 其他膝盖/臀部锻炼，无踝关节受累

6 - 8周

治疗

- 没必要穿靴子
- 使用鞋跟提升（双侧）四周
- 压缩长袜以防止肿胀

运动建议

- 足底跖屈和背屈
- 穿靴子骑自行车
- 有源ROM
- 活动性跖屈
- 步态训练和平衡练习
- 其他膝盖/臀部锻炼，无踝关节受累

肌腱手术 修复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

8 - 10周

治疗

- 在手术后10周内使用带脚后跟（双侧）的鞋子
- 压缩长袜以防止肿胀

运动建议

- 如上所述，在6-8周内 – 增加强度

重要的是所有练习都要缓慢而谨慎地进行

肌腱手术 修复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

阶段 5

本体感受与先进强化

学习感知关节内的运动和关节的位置)

12周后

治疗

- 10周后使用普通鞋
- 12周后赤脚

运动建议

- 通过增加负荷来加强练习
- 开始轻柔的慢跑
- 从两条腿跳开始, 逐渐增加

肌腱手术 修复协议

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