

股骨韧带重建康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

活动范围

0 – 2周

目标

- 减轻疼痛和肿胀
- 恢复完全伸展（即膝盖完全伸直）
- 股四头肌（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

股骨韧带重建康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

驾驶

您可以考虑驾驶：

- 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

股骨韧带重建康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

强化

(必须由Physio指导/监督)

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

股骨韧带重建康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

运动建议

水疗/池

- 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

股骨韧带重建康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

4 – 6个月

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

- 继续上半身加强

肌肉力量和耐力

- 继续加强下肢的运动。

股骨韧带重建康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

6个月后

目标

- 一旦实现所有目标，可返恢复竞技体育

和

- 物理治疗师和外科医生已经宣布你适合这样做

背带

- 如果您已圆满完成康复计划，在运动时这些都不是强制性的，也不是必需的。

如果需要，您可以考虑使用膝盖以增强个人信心。