

脚踝节重建修复协议

0-2
周

2-6
周

6-12
周

周
12

目标

- 让靴子保持在腿上，包括休眠
- 您可以把重量保重放在受伤腿上，但始终使用靴子和2个拐杖

脚踝节重建修复协议

0-2
周

2-6
周

6-12
周

周
12

目标

- 让靴子保持在腿上
- 可以出来进行每日淋浴和每日脚踝运动范围 (ROM) 练习
- 您可以把重量保重放在受伤腿上，但始终使用靴子和2个拐杖

脚踝节重建修复协议

0-2
周

2-6
周

6-12
周

周
12

目标

- 移除靴子 – 不再需要
- 继续使用拐杖，直到你可以走路没有限制。一旦你可以走路而没有跛行，你可以停止使用拐杖。
- 继续ROM练习
- 当你移动自如，可增加阻力和力量训练。

脚踝节重建修复协议

0-2
周

2-6
周

6-12
周

周
12

- 体感受训练 (即学习感知关节和关节位置内的运动)

不要开始跑/跳, 直到 :

- 完全对称和无痛
- 走路没有跛行

恢复运动? 只有在适当的条件下。