

近端腿筋肌腱修复协议

0-2
周

2-6
周

6-12
周

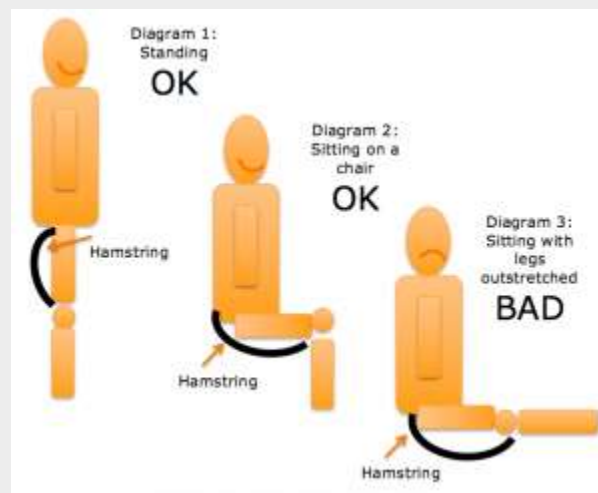
周
12

12-14
周

0-2 周

目标

- 伤口愈合
- 随时拄着拐杖走动
- 允许臀部和膝盖的温和运动
- 按照图表



记住：弯曲你的IF如果弯曲你的屁股

近端腿筋肌腱修复协议

0 – 2
周

2 – 6
周

6 – 12
周

周
12

12 – 14
周

2 – 6周

目标

- 继续使用拐杖

近端腿筋肌腱修复协议

0-2
周

2-6
周

6-12
周

周
12

12-14
周

6 - 12周

- 不用拐杖
- 实现正常的步行模式
- 允许的跳跃和膝盖的运动范围
- 一旦达到完整的运动范围，就增加阻力
- 温和伸展（无腿筋拉伸）

近端腿筋肌腱修复协议

0-2
周

2-6
周

6-12
周

周
12

12-14
周

周 12

目标

- 开始有氧调节
- 进步全腿加强
- 开始腿筋拉伸

近端腿筋肌腱修复协议

0-2
周

2-6
周

6-12
周

周
12

12-14
周

12 - 14周

目标

- 开始腿筋强化
- 进展到先进的全腿加强

恢复运动？只有在适当的条件下。