

远端二头肌肌腱撕裂修复协议

0-2
周

2-6
周

6-12
周

周
12

0-2 周

目标

- 保持半石膏/背板干净，干燥，不受干扰，直到第一次预约
- 尽可能地移动/扭动手指和拇指。它不会造成伤害/损害

远端二头肌肌腱撕裂修复协议

0-2
周

2-6
周

6-12
周

周
12

2-6 周

目标

- 保持吊绳
- 可以进行每日淋浴和每日温和的手肘运动范围 (ROM) 练习 - 需要进行物理监督 (见图1和图2)
- 没必要抬起/携带重物

远端二头肌肌腱撕裂修复协议

0-2
周

2-6
周

6-12
周

周
12

6 - 12 周

目标

- 去掉吊绳
- 继续ROM练习
- 当实现完全对称ROM时（即可以自由移动），可增加阻力和力量训练。

远端二头肌肌腱撕裂修复协议

0-2
周

2-6
周

6-12
周

周
12

周12

- 增加强化

恢复运动？只有在适当的条件下。