

非外科手术修复协议

0-2
周

2-4
周

4-6
周

6-8
周

8-12
周

> 12
周

0-2周

- Aircast靴子, 2英寸高跟鞋
- NWB (非承重) 的拐杖

非外科手 术修复协议

0-2
周

2-4
周

4-6
周

6-8
周

8-12
周

> 12
周

2-4周

- Aircast靴子, 2英寸高跟鞋
- 带脚蹬的保护承重
- 活跃的平板运动和背屈至中性
- 控制肿胀的方式 (例如压力袜·冰袋)
- 适当的膝盖/臀部练习

非外科手 术修复协议

0-2
周

2-4
周

4-6
周

6-8
周

8-12
周

> 12
周

4 - 6周

- Aircast靴子, 2英寸高跟鞋
- WBAT (可承受的重量)
- 每2-4周继续治疗

非外科手 术修复协议

0-2
周

2-4
周

4-6
周

6-8
周

8-12
周

> 12
周

6 - 8周

- Aircast靴子
- 停止脚跟抬起
- WBAT (可承受的重量)
- 背屈伸展 (过去中性) 缓慢
- 渐进式阻力练习 (例如阻力带)

非外科手 术修复协見议

0-2
周

2-4
周

4-6
周

6-8
周

8-12
周

> 12
周

8 - 12周

- 穿脱靴子
- 必要时返回拐杖/拐杖，然后断开
- 继续进步ROM（运动范围）· 力量 · 本体感受（强烈推荐物理治疗师监督）

非外科手 术修复协見议

0-2
周

2-4
周

4-6
周

6-8
周

8-12
周

> 12
周

> 12周

- 继续进步ROM, 力量, 本体感受
- 重塑力量, 力量, 耐力
- 体育特定的再培训