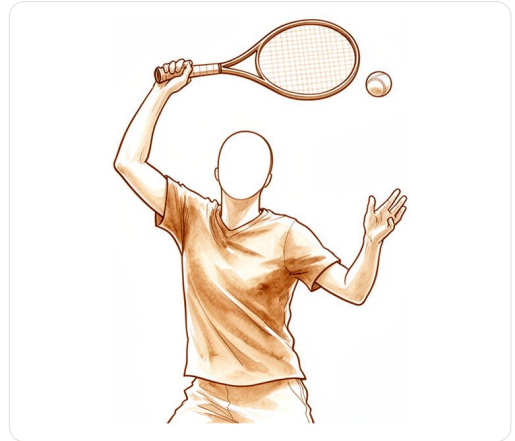


重返运动

重返运动是一个分阶段的过程：首先恢复关节活动度，然后增强力量，接着进行专项运动训练，最后进行全面比赛。时间线取决于手术类型以及运动的强度要求。

Kieran Hirpara © ④ ⑤ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

手术后，运动通常不是最先恢复的，而是最后恢复的。大多数患者在关节愈合、活动范围恢复、力量恢复，并且外科医生批准后，可以逐渐恢复运动。

回归运动的三个阶段

重返运动是一个循序渐进的过程，而非一蹴而就。

- 活动度。** 在日常活动中实现平滑、无痛的关节活动范围。
- 力量。** 修复侧在承受简单负荷时感觉接近健侧：例如可以提购物袋、推开门、轻柔地投掷网球。
- 专项运动。** 以低强度进行您所在运动项目的实际动作：例如在正式比赛前进行发球练习，在深蹲推举前进行轻阻力训练。

典型时间线

以下为一般性建议；您的主刀医生和物理治疗师将根据您的手术类型及运动项目提供具体的时间安排。

手术类型	非接触性运动	接触性/碰撞性运动
腕管综合征 / 扳机指	4-6 周	6-8 周
腕部腱鞘囊肿切除	6 周	8-12 周
肘部神经减压	6-8 周	12 周
肱骨外上髁炎（网球肘）松解	8-12 周	12-16 周

手术类型	非接触性运动	接触性/碰撞性运动
远端肱二头肌腱修复	4 个月	6 个月
肩袖修复	4-6 个月	6-9 个月
肩关节置换术	4-6 个月	长期不建议从事接触性运动
Latarjet 手术	4 个月（非接触性）	6 个月（接触性）
腕关节 / 近端指间关节融合术	3 个月	长期通常避免从事

接触性运动——特殊注意事项

接触性运动（如橄榄球、美式足球、澳式足球、综合格斗、柔道）存在较高的再损伤风险。在肩袖修复术或肩关节稳定术后，一次糟糕的冲撞就可能使数月的康复努力付诸东流。请诚实地与您的外科医生沟通您所参与运动的具体内容。

支具与贴扎

部分患者在稳定手术后首个赛季会佩戴铰链式支具或进行贴扎以重返运动。这是一种合理的安全保障措施，而非提示存在问题的信号。

何时停止并重新评估

- 玩耍时出现尖锐或突然的疼痛（非肌肉酸痛）
- 出现咔哒声、弹响或“不稳感”
- 活动后肿胀持续超过 48 小时
- 丧失既往拥有的关节活动度