

住院期间锻炼—— 关节囊松解术及肩 峰下减压术

关节囊松解或肩峰下减压术后的早期住院期间锻炼。

Kieran Hirpara © ① ② ③ 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。

这些是在关节囊松解术或肩峰下减压术后于医院开始进行的温和锻炼。对于这些手术，首要目标是保持肩关节活动自如。

您的锻炼

在住院期间开始这些温和的锻炼，并在家中继续进行。锻炼时应感到舒适；如果疼痛加重，请减轻强度。

佩戴悬吊带

- 悬吊带仅用于提供舒适感，应尽可能少佩戴。您无需在睡眠时佩戴悬吊带。
- 尽可能多地活动和活动您的手臂。
- 建议外出时佩戴悬吊带，以防止他人碰撞到您的手臂。
- 在前六周内，每周至少进行两次物理治疗。
- 如有需要，可使用冰敷缓解疼痛。
- 佩戴悬吊带时，放松您的肩膀，让悬吊带承担手臂的重量。
- 在进行锻炼和物理治疗预约之前，请服用止痛药。
- 除非您已自行安排物理治疗，否则已为您安排了预约，详细信息请参阅您的出院资料包。
- 如有任何问题，请联系诊室或告知您的物理治疗师。

回家后

一旦回到家，您的康复将继续按照您手术的全套康复方案进行：[关节囊松解术](#)；[肩峰下减压术](#)。

这些早期在医院进行的练习改编自已发表的患者指导和这些手术的康复方案，周数范围是典型的而非固定的；您的物理治疗师会根据您肩部的反应情况，个性化地指导您的康复。关于这一早期阶段（为什么关节囊松解术后优先进行活动而非保护肩部）的证据总结在证据部分，可从本页顶部下载 PDF 版本。