

住院患者锻炼—— 肩袖与稳定

肩袖修复或稳定术后早期住院期间锻炼。

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。

以下是肩袖修复术或肩关节稳定术后在住院期间可开始进行的轻柔练习。这些练习可在修复愈合期间保持手、肘和肩部的活动。

您的锻炼

在医院开始这些温和的锻炼，并在家中继续。锻炼时应感到舒适；如果疼痛加剧，请减轻强度。

佩戴悬吊带

- 您可以将手臂从悬吊带中取出，以便进行锻炼和淋浴。
- 您需要佩戴悬吊带 6 周，尤其是在外出时。
- 您无需在睡眠时佩戴悬吊带。
- 如有需要，可使用冰敷缓解疼痛。
- 佩戴悬吊带时，请放松肩部，让悬吊带承担手臂的重量。
- 在进行锻炼和物理治疗预约前，请服用止痛药。
- 除非您已自行安排物理治疗，否则已为您预约了物理治疗，详情见您的出院资料包。
- 如有任何问题，请联系病房或告知您的物理治疗师。

回家后

一旦您回到家，康复将继续按照您手术的全套康复方案进行：**肩袖修复**；**前向稳定术及 Latarjet 手术**；**后向稳定术**。

术后方案

这些早期练习是肩袖修复术和肩关节稳定术共有的院内起始阶段：在保护修复部位的同时，轻柔活动手、肘和肩关节。练习剂量为典型推荐而非固定不变，您的后续康复由您的物理治疗师与诊所合作，根据您肩关节的恢复情况个性化指导。本页面与诊所的一般康复建议配合使用；请参阅[术后疼痛管理](#)和[伤口护理](#)。完整的、针对具体手术的康复过程请继续参考您个人的康复方案（链接见上）。本早期阶段的循证依据（肩袖修复术后早期活动与延迟活动的研究，以及稳定术后制动的相关证据）已总结在循证医学部分，可从本页面顶部下载PDF版本。