

ACL 术后 康复训练计划书

姓名_____

床号_____

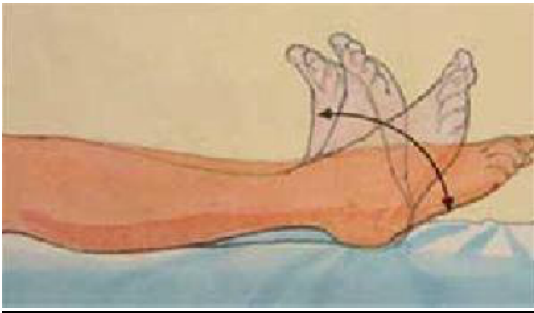
术者_____

手术日期_____

ACL 术后重点:

- 1.肌力练习。贯穿手术前后及整个康复过程。肌力不好则重建韧带易松弛。术后 3 月内以直抬腿练习为主。3 月后根据医生意见可开始静蹲练习。
- 2.压直练习。术后立即开始。拆除棉腿后可同时压对侧膝关节作为参考。因恢复期膝关节可能有肿胀等，要观察膝关节后方与床面的距离。
- 3.角度练习。不可过于关心，每 2-3 天有进步就可以，较一般康复进度快或者慢 20° 均可。反应大者早期可 2-3 天 1 次屈膝，后期反应小了可逐渐增加次数。

1 踝泵练习（手术当天返回病房开始练习）



- ◆ 此练习非常重要!!!起到防止小腿血栓的作用。血栓可致命!!!
- ◆ 400 次/天;
- ◆ 每小时要保证 2/3 时间练习;
- ◆ 累了便休息一会;
- ◆ 持续进行到术前正常步行行走量。

2 股四头肌收缩放松练习（手术当天返回病房开始练习，与踝泵练习同时练习）



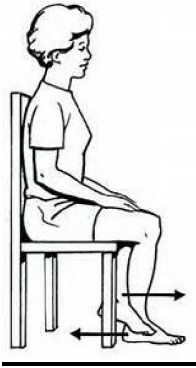
- ◆ 此练习非常重要!!!与踝泵配合起到防止下肢血栓的作用!!!
- ◆ 像图中左边的大腿一样，肌肉持用力绷紧状态，用手伸进“棉花腿”里触摸自己大腿是否变紧实;
- ◆ 如果不注意这项练习您的大腿将像图中右腿一样肌肉萎缩;
- ◆ 400 次/天;
- ◆ 每小时保证 2/3 时间练习;
- ◆ 累了休息一会;
- ◆ 持续进行至术后 4-6 个月。

3 直抬腿练习（手术当天麻醉反应过后需抬腿一次；并在术后第 1 天开始练习）



- ◆ 此练习为您日后日常生活活动打下坚实的基础!!!
- ◆ 勾脚，小腿使劲，大腿肌肉用力绷直膝关节，然后抬起 如图所示;
- ◆ 起初从 1 分钟/次开始，随着练习的持续，在空中坚持尽量长的时间;
- ◆ 30 次/天;
- ◆ 持续进行至术后 4-6 个月。

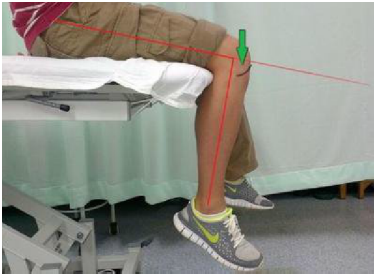
4 屈膝练习 (术后第4天开始练习)



- ◆ 屈膝练习时，患腿一定要放松，不可用力收缩使劲；
- ◆ 当疼痛评分到达 4-5 分时 (请参照后页疼痛评分表)，请保持在该角度 10 分钟；
- ◆ 若疼痛随时间延长有所减轻，则用好腿或者家属帮助继续向后下方压；
- ◆ 若疼痛随时间延长有所加重，则酌情考虑用好腿或者家属帮助放小 5° 再进；
- ◆ 屈膝练习的总时间请控制在 20 分钟以内练习完毕最佳。

屈膝练习方法

方法 1 坐位垂腿



- ◆ 适用时间：康复初期 (术后 0-6 周)
- ◆ 请您坐在床边，在好腿帮助下将患腿自然垂放下。

方法 2 坐椅顶墙



- ◆ 适用时间：术后 2-6 周
- ◆ 请您坐在转椅上，将患腿脚尖向前，脚不动，用力向前挪动转椅，此时家属可以站在患者身后向前推动转椅帮助完成。

方法 3 卧位滑墙



- ◆ 适用时间：术后 2-24 周
- ◆ 请您将脚翘到墙上或用双手抱住患腿并躺下，依靠自身重力及沙袋重量自然垂放。

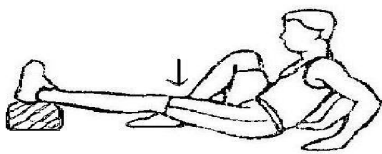
方法4 坐位抱腿



- ◆ 适用时间：在弯腿达到 120° -125° 以后
- ◆ 请您坐在床上，用双手向后环抱患腿帮助屈膝。

以上4种屈膝练习方法，练习时并没有一定的先后顺序，根据自身情况，关节屈膝恢复角度及康复时间自行选择，我们建议，在住院期间，第一次练习屈膝时，由方法1开始！出院后，继续练习屈膝，每天练一次，系用以上4种方法任何一种均可，但需保证每次练习屈膝角度均应增加 2-3°；术后满6周要求达到屈膝 120°。

5 压直练习（术后第2天开始练习）



需要使用的康复器材

- ✓ 枕头或者毛巾卷
- ◆ 20-30 分钟/次，2-3 次/天；
- ◆ 术后满6周门诊复查，膝关节应完全伸直。

6 步行训练（术后第1天开始）

需要使用的康复器材



- ✓ 拐杖
- ✓ 活动支具

- 术后第1天，请您在康复师的陪伴下在床边进行康复训练，从站立开始；
- 随着身体状态的归好，步行的时间和距离均要循序渐进地延长；
- 在住院期间，您需要在康复师和家人的陪伴保护下进行步行训练，切不可自行下地！
- 对于撤拐，应循序渐进，在感到肌肉力量慢慢恢复后可先撤单拐，在患侧单腿站立超过1分钟后即可脱双拐；

7 冰敷（第1次屈膝练习后开始）

需要使用的康复器材

- ✓ 冰袋

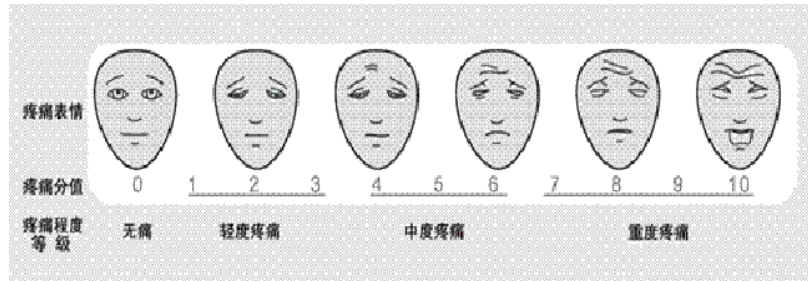


冰敷的作用是消肿镇痛，控制局部炎症反应，出院后，每日冰敷 3-4 次，20 分钟/次；需要注意的是，在每隔一天练习弯腿后立即冰敷。也可以自己制作 0 度的冰水混合物用于冰敷，方法如下：将自家冰箱做的冰块放在不漏水的新塑料袋中，加上水，形成冰水混合物，如果您想冰敷的面积大些，就多做一些冰、多加一点水。为了防止漏水，可以用两层塑料袋。冰水混合物的温度是 0-4 度，有利于冰敷。

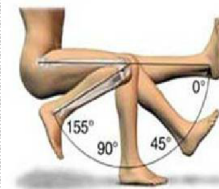
注：

- 1 请您认真完成康复计划书中的康复训练任务；
- 2 请监控体温，血压等生理指标变化情况，如有异常请主动告知康复师
- 3 训练过程中应量力而行，切不可与他人相互比较

附1：疼痛评分表



附2：关节角度表



附3：ACL 康复计划进度表

内容 时间	患肢负重行走	屈膝练习（度）		支具自由活动范围（度）	
	术后立即完全负重	方案一	方案二	方案一	方案二
术后 1-3 天	完全负重（从术后第一天起，患肢可完全负重，在康复师的协助下，尝试不用拐杖直腿行走，术后一周内每次下地时间 3-5 分钟，2-3 次/天。一周后即可根据自己的感觉逐渐增加行走量至正常步态行走。）	0	0	0	0
术后 4-7 天		90	60	0	0
术后 1-2 周		95	75	0	0
术后 3-4 周		100	90	30	30
术后 4-5 周		120	110	45	40
术后 5-6 周		125	125	60	70
术后 6-7 周		130	130	75	90
术后 7-8 周		135	135	90	open
术后 8-9 周		140	140	105	open
术后 9-10 周		150	150	120	open
术后 10-11 周		被动屈膝正常	被动屈膝正常	120	open
术后 11-12 周		主动屈膝正常	主动屈膝正常	120	open
术后 3-6 个月	手术满 5 月后根据建议戴护膝开始慢跑	正常	正常	去除	去除
7 个月以后	逐渐恢复剧烈运动				