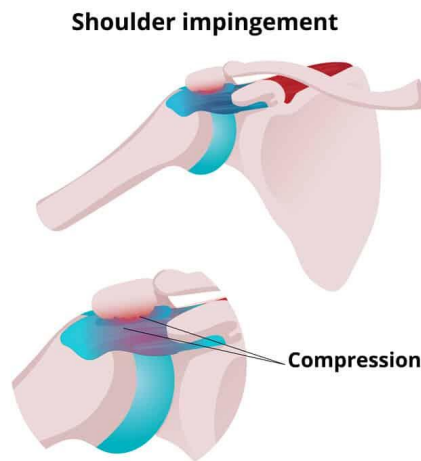


[骨科康复] | [白皮书]

肩峰撞击综合症术后康复（肩峰成形术）

肩峰撞击综合症（Subacromial Impingement Syndrome, SIS）是肩关节常见的病症之一，主要表现为肩关节在抬臂活动时，肩袖肌腱、滑囊或其他软组织受到肩峰与肱骨头之间的夹挤而引发的疼痛和功能障碍。该病症通常与肩峰形态异常、肩袖肌腱退变、滑囊炎等因素有关。随着时间的推移，SIS 可能导致肩袖撕裂或更严重的肩部功能损伤[1]。



图片来源 <https://jointrehab.com/shoulder-impingement-subacromial-shoulder-pain/>

肩峰成形术（Acromioplasty）是 SIS 的一种常见手术治疗方式，旨在通过修整肩峰下缘或去除肩峰前下部突起，扩大肩峰下间隙，减轻软组织的机械性刺激，从而缓解疼痛、改善肩关节活动度[2]。

术后康复原则：早期康复主要关注疼痛管理和恢复关节活动度，通常包括冷敷、物理治疗以及轻度的肩关节活动练习；中期康复则逐渐增加力量训练，特别是肩袖肌群和肩胛稳定肌的强化训练，以恢复肩关节的力量和稳定性；后期康复则侧重于功能性训练和预防复发，帮助患者逐步恢复日常活动和体育运动；在整个康复过程中，个性化的康复计划制定与逐步增加的训练强度至关重要，以确保最佳的手术效果和长期的肩关节健康。

康复方案：

术后 3~10 日

功能障碍：疼痛、水肿、上肢独立性差



康复设备：Burt

推荐治疗参数

运动模式	运动强度	运动时间	注意事项
被动运动	低强度	20~30 min/d	避免刺激手术位置； 肩关节前屈、外展在 90°以内
抗阻等长运动 (减重情况下正中休息位 置进行亚最大至最大内旋 与外旋收缩)	中等强度	20~30 min/d	产生 3~4 级旋转肌 肉的收缩

治疗目的：最大限度减少因为废弃使用而造成手、腕及上肢的无力；改善被动关节活动度；减少疼痛/关节僵硬

术后 11~14 日

功能障碍：上肢独立性差，关节活动度及力量受限

康复设备：**Burt**

推荐治疗参数

运动模式	运动强度	运动时间	注意事项
被动运动	低强度	20~30 min/d	避免刺激手术位置； 屈曲被动关节活动 度至 150°；外/内旋

			被动关节活动度至功能角度(或全活动角度)
主动助力运动 (以主动为主，助力为辅)	中等强度	20~30 min/d	主动外旋(在外展60°~90°)
仰卧主动助力运动 (以主动为主，助力为辅)	中等强度	20~30 min/d	仰卧位主动屈曲关节活动度至120°



康复设备：ALT

推荐治疗参数

运动模式	运动强度	运动时间	注意事项
抗阻运动	中强度	20~30 min/d	依照职业活动的强度和术前身体机能，恢复有限的工作职务内容

治疗目的：维持并最大可能改善主动与被动关节活动度；通过抗重力运动保持肌容量，改善整体肌肉力量与耐力

术后 3~6 周

功能障碍：前伸与上举功能的受限，尤其高过肩部位置，在高于肩部位置其手臂力量与耐力有受限，主动关节活动度受限

康复设备：Burt

推荐治疗参数

运动模式	运动强度	运动时间	注意事项
被动运动	低强度	20~30 min/d	各角度达全被动 关节活动度
抗阻等张运动 (健侧卧位—侧躺)	中等强度	20 min/d	侧躺外旋(腋下支撑) 使用 0.23~0.45kg 重量
仰卧主动助力运动 (以主动为主，助力为 辅)	中等强度	20~30 min/d	仰卧位主动屈曲关 节动度至 120°



康复设备：JWE

推荐治疗参数

运动模式	运动强度	运动时间	注意事项
抗阻运动	中强度	20~30 min/d	肘关节渐进性屈 曲和伸展抗阻运动， 避免引起肩关节疼 痛

治疗目的：改善肩关节对称主动屈曲关节活动度，增加孟肱关节与胸锁/肩锁关节对称副运动，强化肩胛稳定肌群与肩旋转肌群力量

术后 6~8 周

功能障碍：无法长时间执行过头高度的工作，无法参与高举过头之投掷竞技

康复设备：Burt

推荐治疗参数

运动模式	运动强度	运动时间	注意事项
主动运动	中等强度	20~30 min/d	俯卧位肩关节水平外展至 100°；开始非阻力运动,接着增加重量,起始重量为 0.23kg
抗阻运动	中等强度	20~30 min/d	站姿肩胛平面合并肩内旋;低于 70°肩胛平面（渐进性抗阻）

治疗目的：改善冈上肌与三角肌力量，恢复正常手臂力量比率(患侧/健侧)，预备上肢开始高阶活动

术后 9~12 周

功能障碍：工作与特定运动的耐力下降

康复设备：Burt

推荐治疗参数

运动模式	运动强度	运动时间	注意事项
抗阻运动	高强度	20~30 min/d	恢复投掷动作练习与高举过头活动（全程渐进抗阻，以患者耐受为度）

治疗目的：改善肩关节过头动作和运动范围，适应日常生活和工作