



免費資源

# ACL 前十字 術後 4 階段訓練地圖

十字韌帶術後，每一階要練什麼、  
往下一階前要確認什麼。

# 先學會看這張地圖

- 1 手術修好的是結構，功能要靠訓練練回來。**  
韌帶接回去了，肌力和出力方式還要重新建立。
- 2 月份只是參考，能力到了才往下走。**  
每個人的手術、身體進度都不一樣。
- 3 每一階最後都有「往下一階前可以確認」。**  
打勾越多，越接近下一階；不確定的，交給教練和醫師評估。

## 階段 1

0-3 個月

消腫、角度  
大腿出力  
脫拐、脫護具

## 階段 2

3-6 個月

重量、負重  
平衡  
上下樓梯

## 階段 3

6-12 個月

敏捷、速度  
跳躍、落地  
回場測試

## 階段 4

1 年以上

回到球場  
專項優化  
持續訓練

## 階段 1

0-3 個月

# 把基礎找回來

**目標** 消腫、把角度練回來、讓大腿重新出力、走路正常。

### 常見練習

- 活動度：伸直、彎曲練習
- 大腿出力：直抬腿、股四頭肌收縮
- BFR 加壓訓練（在專業指導下）
- 基礎動作：坐站、重心轉移、走路

### 往下一階前可以確認

- ☐ 膝蓋可以完全伸直
- ☐ 直抬腿時，大腿能出力、膝蓋不會彎下去
- ☐ 練完不會腫很久
- ☐ 不用拐杖也能正常走路

**常見卡關** 只休息、不練，大腿肌肉一直流失，後面要花更多時間追回來。

階段 2

3-6 個月

## 讓腿重新扛得住

**目標** 把肌力、負重和平衡練起來，上下樓梯更有信心。

### 常見練習

- 深蹲、登階、分腿蹲
- 硬舉類：練臀部和後腿側
- 單腳平衡、不穩定平面
- 重量隨能力一步一步加

### 往下一階前可以確認

- ☐ 單腳站得穩
- ☐ 深蹲時左右兩邊出力接近
- ☐ 上下樓梯不怕、不痛
- ☐ 開始跑之前，教練評估過肌力和控制

**常見卡關** 重心一直偏向沒受傷的那邊：好腳越練越強，傷腳一直偷懶。



階段 3

6-12 個月

## 練速度和跳躍

**目標** 敏捷、速度、跳躍和落地控制，並開始做回場測試。

### 常見練習

- 雙腳跳 → 單腳跳
- 落地控制：落地穩、膝蓋不內夾
- 側向移動、變向、急停
- 跑步進階

### 往下一階前可以確認

- ☐ 單腳跳落地穩定
- ☐ 左右對稱指數（LSI）90% 以上  
常用的回場參考
- ☐ 變向、急停時不害怕

**常見卡關** 時間到了就直接回去打球，沒有先測試，身體其實還沒準備好。



階段 4

1 年以上

## 回到球場

**目標** 回到球場、針對你的運動做專項優化，並持續預防再受傷。

### 常見練習

- 專項動作：切入、急停、起跳  
(依你的運動)
- 對抗與比賽節奏
- 肌力維持訓練

### 回場前可以確認

- ☐ 完成重返運動檢核
- ☐ 心理準備度：敢做專項動作，不再一直擔心
- ☐ 和醫師確認可以回到比賽

**常見卡關** 回到球場就停止訓練，肌力慢慢掉回去。



## 回場怎麼確認你到第幾階

不靠感覺，用檢測數據說話。進階評估報告會看這些：

### 左右對稱指數 LSI

兩隻腳差多少

### 肌力與出力速度

力量夠不夠、出力快不快

### 單腳 CMJ 跳躍

單腳往上跳的能力

### Pogo 連續跳

連續彈跳的節奏和穩定

### 水平跳躍

往前跳的距離和落地

### 心理準備度 ACL-RSI

敢不敢回去運動

### 膝關節功能 IKDC

日常和運動時的膝蓋狀況

### 重返運動檢核表

回場前的 10 項確認

報告最後附 8 週行動計畫。檢測為功能評估參考，不構成醫療診斷。

# 想知道自己 現在在第幾階？

在 LINE 留言「想測試」，預約第一堂課，免費送你

**膝蓋基礎檢測**

**(價值 \$2,500)**

第一堂課用肌力測試儀和測力板測量，並給你檢測報告

**加 LINE @pj.rts 預約第一堂課**

## 高雄旗艦店

高雄市三民區德興街 20 號

週一、四 12:00-21:00 | 週二、三、五 10:00-21:00

內容用於教育目的，如有任何問題請諮詢醫師等醫療機構。回場計畫負責訓練端，給予正確的方向，協助建立正確動作模式、肌力與建立功能。檢核項目為一般參考，實際進度以教練與醫師評估為準。