

# 前叉术后简化、量化、持续监测的运动处方模板(双下肢)

(运动处方，需要专业的医生或运动康复师开具，请在您的医生或康复师指导下完成运动处方建议)

姓名 性别 年龄 体重 身高 编号

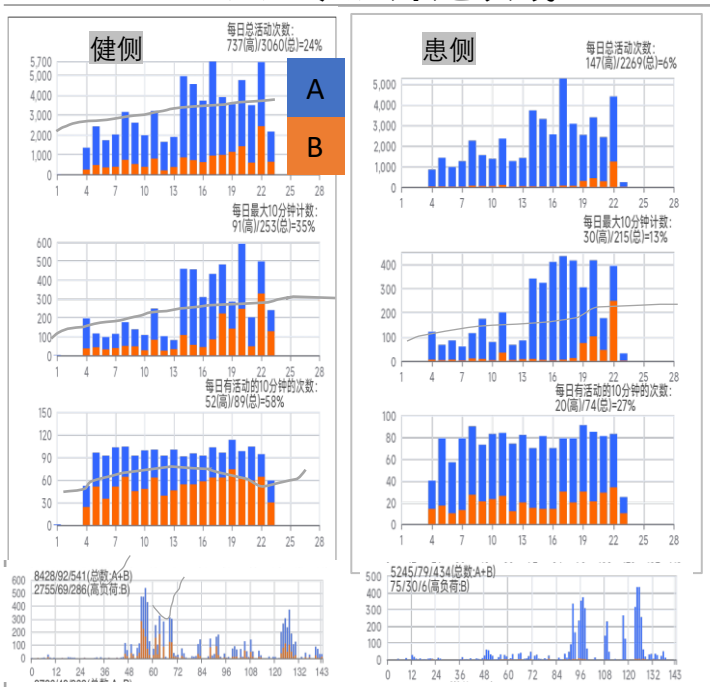
## 一、运动方式建议表 / 运动记录表

周数	运动方式		分钟min/次 下/次	次/日d 次/周w	强度
	左	右			
第1周	③		30min	3/W	A
	支具				
	拐杖				
	压腿伸膝				
	直腿抬高				
	站立勾腿				
第2周	提踵				
	屈膝				
第3周	推动髌骨				
第4周					
第5周					
第6周					

## 二、运动量化建议表

日量化目标建议	总计数 (A+B)		高冲击负荷 (B)		高冲击负荷占比	
	健侧	患侧	健侧	患侧	健侧	患侧
日运动总计数		> 3000		> 600		20%
10分钟最大计数		> 250		> 75		30%
有活动时 段数量		> 80		> 50		50%

## 三、运动提升建议线



## 四、居家自我查看、监督、获取复诊报告定期复诊



### 运动训练方式参考表

- ① 支具
- ② 拐杖
- ③ 休息
- ④ 加压
- ⑤ 腿抬高
- ⑥ 冰敷
- ⑦ 等长收缩
- ⑧ 直腿抬高
- ⑨ 曲腿
- ⑩ 压腿伸膝
- ⑪ 主动屈膝
- ⑫ 推动髌骨
- ⑬ 步行
- ⑭ 慢跑

- ⑮ 半蹲
- ⑯ 侧抬腿
- ⑰ 深蹲
- ⑱ 上台阶
- ⑳ 下台阶
- ㉑ 8字走

### 运动强度判断参考

- A 低强度水平
- B 中等强度水平
  - 呼吸加快，但能喘过气来
  - 运动约10分钟后，会出汗
  - 可继续正常说话，但不能唱歌
- C 较高强度水平
  - 呼吸深而快
  - 运动几分钟后就会出汗
  - 基本不能正常说话，不停喘气

## 五、打印报告、复诊

### 携带本处方单和运动负荷监测报告复诊

- 选择起始日期，导出电子版报告单，用于远程复诊
- 打印报告，用于线下复诊

点击左上角“设置”，查看监测设备

· 点击右上角“三个点”后，选择“重新进入小程序”，获取数据同步与更新

点击方框，选择28天报告的起始日期

起始日期:

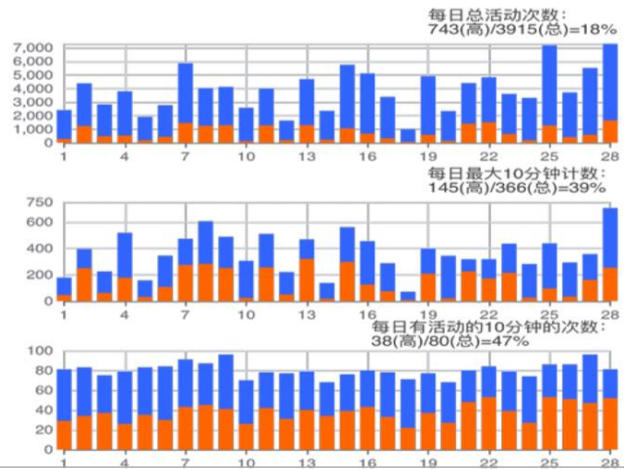
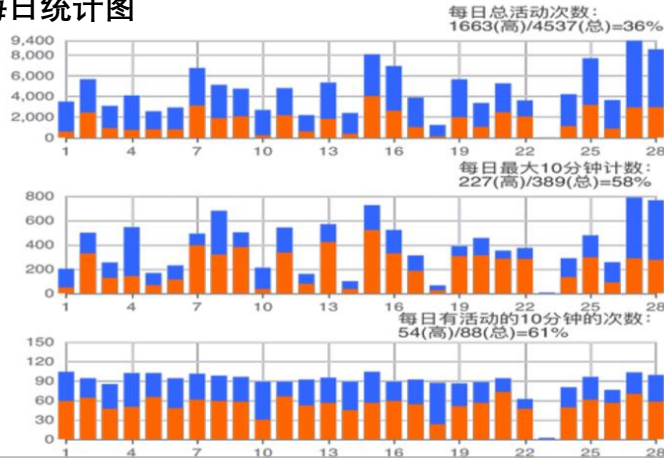
上传设备穿戴图片

# 28日运动、负荷对比监测报告单

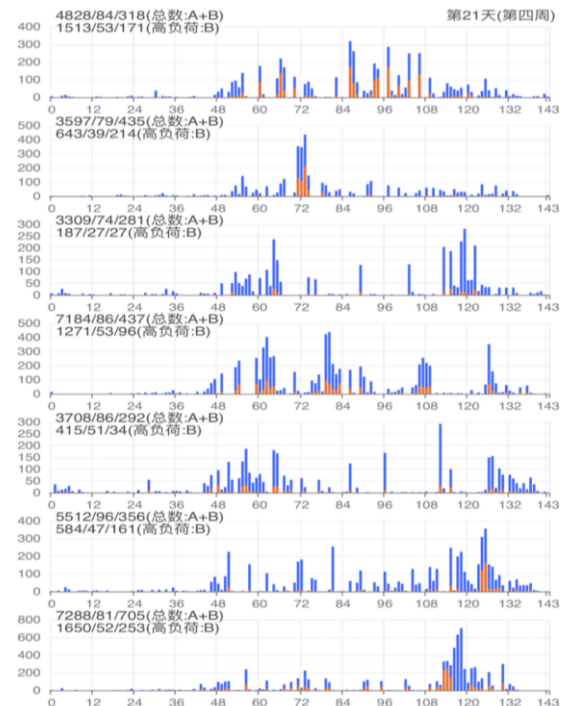
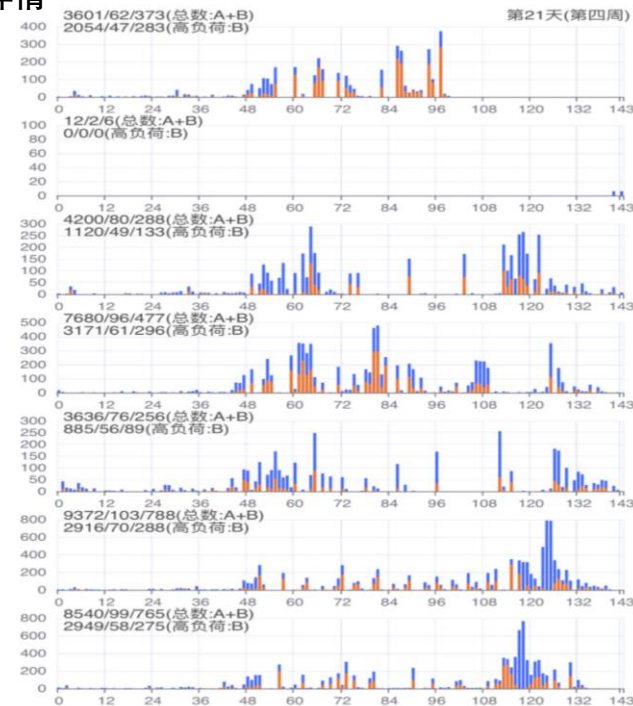
监测时段：3月20日 到 4月17日

H、T阈值 T (total) (High+Low阈值总计)	双下肢对比指标/日 总计数 10分钟最大值 有计数时段的个数/144	健肢	患肢	患/健比	参考值
	总计数	4537	3915	86%	≥90%
	10分钟最大值	389	366	94%	≥90%
	有计数时段的个数/144	88	80	91%	≥90%
H (High) (高冲击负荷的计数)	总计数 10分钟最大值 有计数时段的个数/144	健肢	患肢	患/健比	参考值
	总计数	1663	743	45%	≥90%
	10分钟最大值	227	145	64%	≥90%
	有计数时段的个数/144	54	38	70%	≥90%

## 每日统计图



## 详情



算法逻辑：低阈值 A 计数 • 行走、摆动、或其他训练时，如果受到的冲击到达一定的程度，超过传感器的低阈值 A，则传感器低阈值 A 的计数增加 1； • 低阈值 A 计数，是个绝对值。其阈值与步行时计步相当，但是不包含一些轻的、慢的步行。 • 高阈值 B 计数 • 快速行走、跳跃、跑动、或其他训练时，如果受到的冲击到达更高的程度，超过传感器的高阈值 B，则传感器高阈值 B 的计数增加 1

# 运动负荷监测器使用步骤



## 包装内容：

- ① 设备
- ② 电池\*2
- ③ 系绳\*2
- ④ 翘板
- ⑤ 运动处方单
- ⑥ 说明书

## 步骤一、安装电池

(一块电池可连续使用2个月)



- ① 用翘板撬开设备外壳，正极朝向外侧安装电池



- ② 正极朝向外侧安装电池



- ③ 电池安装好后，扣紧后盖以防水

## 步骤二、使用微信小程序客户端



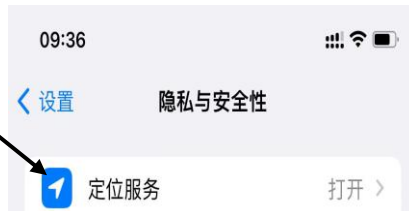
- ④ 扫码、进入小程序，或微信搜索：“运动负荷监测器”小程序



- ⑤ 确保手机蓝牙打开

## ⑥ 打开定位服务

- 定位权限以及定位开关打开
- 部分手机会因为没有限制搜索不到设备。



不保证所有品牌型号手机都能连接，如果自己的手机不能连接，请用他人手机



## ⑦ 允许小程序使用蓝牙



⑧ 设备靠近手机，点击小程序右上角黑色圆盘，绑定设备，绑定后等待10秒，设备会自动同步



## 绑定成功



⑨ 摇动传感器，等待10秒，查看首页中央圆圈的计数，确认有计数，表示设备运转正常



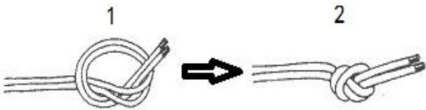
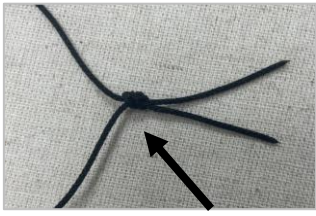
快速摇动设备，出现高负荷B数值

轻轻摇动设备，出现低负荷A数值

### 步骤三、穿戴设备

⑩ 设备务必打“固定单结”，系在脚踝

⑪ 松紧度确认。2指宽松紧度（最多只能两个手指伸入线绳环中）



打“固定单结”

防水，泡澡淋浴也无需脱下

线环和脚腕之间的松紧度，不超过2指（两个手指）

最好一直塞在袜子里  
在袜子外面也行

### 步骤四、导出运动负荷监测报告

⑫ 在小程序首页，选择起始日期



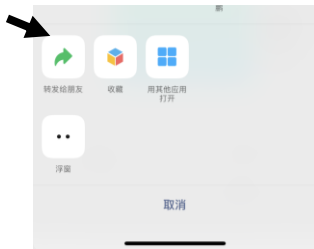
⑬ 拍穿戴的照片（可以不拍）



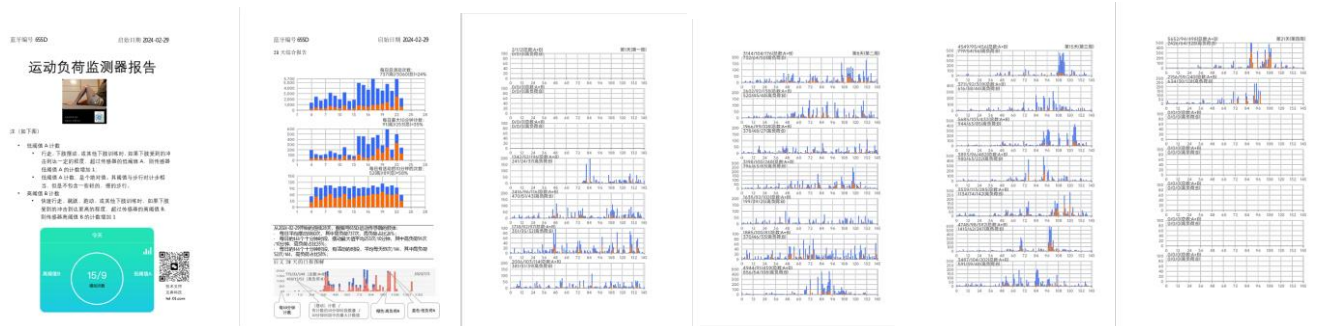
⑭ 查看报告



⑮ 导出报告保存，或发送给医生、康复师，以复查



⑯ 打印报告，用于复查



报告首页

统计页

详情页

详情页

详情页

详情页