

江戸川スポーツ医学科 **アキレス腱損傷** “Midsubstance Speed-Bridge後” 基本プロトコル

	手術日	1日～	1週間～	2週間～	3週間～	4週間～	6週間～	8週間～	10週～	12週～	14週～
関節可動域 訓練		自動背屈 運動	背屈0～10度 底屈FULL		背屈10度以上 底屈FULL						
筋力増強 訓練		等尺性運動	ヒールレイズ （座位： 部分荷重位）	ヒールレイズ （徐々に負荷量増加）			遠心性収縮開始 負荷量も機能に合わせて制限なし				
装具	ギプス固定 （底屈位）	ギプスカット	Free								
荷重	NWB～touch		1/3PWB	1/2PWB	2/3PWB	FWB	注）荷重は背屈0度獲得から開始とする				
歩行	両松葉杖				片松葉杖		独歩				
アジリティ							両脚 ジャンプ	ストップ 動作	切り返し 動作		
スポーツ 復帰					自転車エルゴメーター		ジョギング （MMT3以上）	ランニング （MMT5）	ダッシュ	スポーツ完全復帰 注）機能健患差なし	

関節可動域訓練:自動運動での角度表記

アジリティトレーニング:俊敏性・機敏性・巧緻性などを含めたスピードや瞬発力などの能力を向上させ、運動時に身体をコントロールすることを目的としたトレーニング

日程	アキレス腱損傷(Midsubstance Speed Bridge)のリハビリプログラム	
1～7日目 NWB～touch	リラクゼーション、良肢位保持、等尺性訓練	
1週(7日目)～ 1/3荷重	 背屈:～10° まで 底屈:Full	 座位:カーフレイズ
2週(14日目)～ 1/2荷重		 立位:カーフレイズ
3週(21日目)～ 2/3荷重	 背屈制限なし	
4週(28日目)～ 全荷重		 蹴り出し練習
6週(42日目)～ ジョギング		 片脚:カーフレイズ (段差使用) かかとを下まで下げる
8週～ランニング 10週～ダッシュ 12週～スポーツ復帰	スポーツ特異的な訓練を行う時期 * 担当の療法士と相談しメニューを決定	