

江戸川スポーツ医学科 前十字靱帯損傷 “STG後” 基本プロトコル

	保護期					トレーニング期		アスレチックリハビリテーション期			
	1日～	1週～	2週～	3週～	4週～	6週～	8週～	12週～	16週～	20週～	24週～
荷重	Toe touch	1/3	2/3	FWB							
歩行	両松葉杖歩行		片松葉杖歩行	独歩		階段昇降 歩容の安定		ジョギング		ランニング	ジャンプ
RICE処置	→					-----→					
足関節 底背屈	→					-----→					
ROM	-5⇔90	0⇔90	0⇔110		0⇔120	0⇔130	0⇔145-150		疼痛に応じて完全可動域へ		
患部外ex	→										
setting	→										
SLR	→										
w-band	屈曲90獲得後 Quadのみ →										
Hip lift		両下肢		片脚		SLR					
カーフレイズ*	座位		1/2荷重（立位）		コンビネーション				片脚コンビネーション		
スクワット			1/4～		1/2～	片脚1/4～		片脚1/2～			
アシ*リテー						→					
上肢エルゴ*	→										
下肢エルゴ*						50Watt～		80Watt～			
ジョギング*								6km/h～		10km/h～	フリー
台立ち上がりテスト						両脚20cm (WBI=0.45)		片脚40cm (WBI=0.60)	片脚20cm (WBI=0.90)		
スクワットテスト						○		○		○	
HHD			0mm								

※同時に半月板縫合術を施行した場合は、荷重時期+1週間

※同時にMCL再建又は縫合した場合は、ROM時期+1週間

日程	前十字靱帯再建術後のリハビリテーション自主トレーニング	
1日～7日目	 チューブまたはタオルを使用し 足首を上下に動かす  膝の下にタオルを入れる タオルに膝を押し付けるように力を入れる	 カーフレイズ
1週(7日目)～ 荷重1/3可能時期		
2週(14日目)～ 荷重2/3可能時期	 Hip LIFT  カーフレイズ	
3週(21日目)～ 全荷重可能時期	 Hip LIFT :片脚  スクワット1/4	
4週(28日目)～	 Hip LIFT :片脚拳上  スクワット1/2	

日程	前十字靱帯再建術後のリハビリテーション自主トレーニング
8～12週 (56～84日目) 関節可動域0⇔145 ～150°（疼痛に 応じて完全可動域 へ）	 ツイスト（屈曲60度から始める）
12～18週 (84～126日目)	ジョギング開始  片足スクワット1/2  ジャンプ  サイドランジ(両側)  フロントランジ(両側)
18週(126日目)～	 Knee bend walk  片脚ジャンプ