





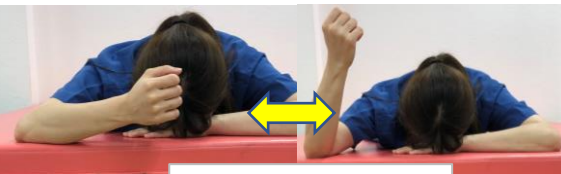


江戸川スポーツ医学科 **モザイクプラスティ** “手術後” 基本プロトコル

	～2週間	2～3週間	4～6週間	6～7週間	8週～	12週～	16週～	20週～	24週～	28週～	32週～
関節可動域訓練		・肘関節(屈曲/伸展)自動運動開始				・肩/体幹/股関節 下肢ストレッチ					
筋力増強訓練			Wrist/arm curl 0.5kg	・Wrist/arm curl 1.0kg～ ・Triceps extension 開始 (徐々に負荷量増加)		協調運動					
装具	ギプスシーネ固定	Free									
ADL				自転車許可							
運動 スポーツ復帰					・ジョギング	・軽い素振り ・スポンジボール真下投げ	・ネットスロー ・トス/ティーバッティング	・軽い投球 ・フリーバッティング	30～40m投球	捕手を立たせて50%投球	マウンドから全力投球

*** 金属で骨片を固定している場合は6ヶ月(24週)で抜釘を予定**

日程	モザイクプラスチックのリハビリプログラム
1日～14日目	ギプスシーネ固定
2週(14日目)～	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>前腕・上腕マッサージ(術創部は触らない)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>肘(屈曲/伸展)自動運動</p> </div> </div>
4週(28日目)～	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>上腕三頭筋ストレッチ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>リストカール(4週～:0.5Kg、6週～:1Kg～)</p> </div> </div>
6週(42日目)～	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>上腕三頭筋トレーニング</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>肩甲骨周囲筋トレーニング</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>腱板トレーニング</p> </div> </div>
8週(56日目)～	ジョギング
12週(84日目)～	軽い素振り、スポンジボール真下投げ
16週(112日目)～	ネットスロー、トス/ティーバッティング
20週(140日目)～	軽い投球、フリーバッティング
24週(168日目)～	30～40m投球
28週(196日目)～	捕手を立たせて50%投球
32週(224日目)～	マウンドから全力投球