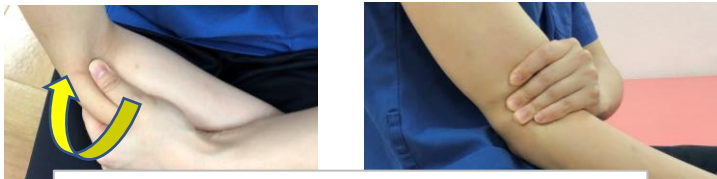
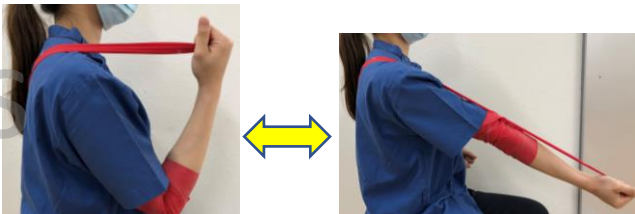


OCD debridement 術後のリハビリプログラム

2018.12.19改定 文責:小林

日程	関節可動域訓練	筋力増強訓練	装具	スポーツ復帰・患部外訓練		日程
1日～ 1週	○疼痛・創部管理の徹底○ リラクセーション・ 前腕・手指・肩のROM 肘関節ActiveROM	肘関節周囲筋 (疼痛のない範囲で自動運動)	疼痛が強い場合 三角巾着用	肩甲胸郭・下肢柔軟性の向上・ 自転車エルゴメーター		1日～ 1週
1週～ 4週	肘関節ROM制限無く開始	選択的な上腕三頭筋・上腕二頭筋開始 等尺性→等張性	三角巾除去	ジョギング・ランニング許可 順次アジリティトレーニング開始(ダッシュ系)		1週～ 4週
4週～ 2ヶ月	術前同様の可動域確保を目標	抵抗運動開始(重錘・セラバンド) ※橈尺関節への過度な荷重禁止		アジリティトレーニング開始 (ダッシュ系)		4週～ 2ヶ月
2ヶ月～ 3ヶ月	肘関節可動域確保 (最優先事項)	前腕・肘関節の抵抗運動開始 橈尺関節への荷重可		ティーバッティング開始	疼痛がなく可動域改善し エコー上、軟骨・関節周囲の水腫 なし ⇒投球再開プログラム開始	2ヶ月～ 3ヶ月
3ヶ月～ 4ヶ月		疼痛範囲内で負荷量増加		フリーバッティング開始		3ヶ月～ 4ヶ月
競技復帰:投球再開プログラム終了時						
最低2か月は水腫なくなっても、投球は未開始とする。投手は最低3か月は投球未開始。						
参考文献:F Th G Rahusen, et al. Results of arthroscopic debridement for osteochondritis dissecans of the elbow. Br J Sports Med. 2006 Dec; 40(12): 966-969.						

日程	OCD Debridementのリハビリプログラム				
1日～7日目	 前腕・上腕マッサージ(術創部は触らない)		 痛みのない範囲で肘(屈曲/伸展)自動運動		
1週(7日目)～	ジョギング ランニング許可	 上腕三頭筋ストレッチ	 上腕二頭筋・三頭筋トレーニング (非術側で抵抗をかける)		
4週(28日目)～	アジリティートレーニング (ダッシュ)	 上腕二頭筋トレーニング			 上腕三頭筋トレーニング
8週(56日目)～	ティーバッティング開始 可動域改善、 エコー上水腫なし ↓ 投球再開プログラム開始	 四つ這いでの腕立て			
12～16週 (84～112日目)	フリーバッティング開始				