

江戸川スポーツ医学科 半月板水平断裂・縦断裂 “縫合術後” 基本プロトコル

	1日～	1週～	2週～	3週～	4週～	6週～	8週～	12週～
ROM	0° ～90°				～120°	Full		
荷重	非荷重	Toe touch	1/3	1/2	全荷重			
RICE処置								
足関節底背屈								
膝蓋骨モビ°								
ハ°テラセッティング°								
SLR								
患部外 トレーニング°								
カーフレイス°			座位	1/2荷重	コンビ°ネーション		片脚コンビ°ネーション	
スクワット							1/2	Full
レック°カール								
レック°エクステンション								
ランジ°								
KBW								
ハ°ランスホ°ート°							両脚	片脚
下肢エルゴ°								
ランニング°							シ°ョキング°	ランニング°
カッティング°								
ツイスティング°								
ジ°ャンプ°								両脚
スボ°ート° 特異動作								
台立上上がり モット							片脚40cm	片脚20cm 片脚10cm
*入院中のCPMIは不要 *他動でのROMexは損傷部位によって注意を要する								

日程	半月板縫合(水平断裂・縦断裂)手術後のリハビリテーション自主トレーニング				
1日～7日	 足関節底屈運動	 パテラセッティング	 パテラモビライゼーション		
2週(14日目)～ 1/3荷重開始 3週(21日目)～ 1/2荷重開始	 カーフレイズ（座位:2週から→立位:3週から→片足4週から			患部外トレーニング（1日～）  股関節内転運動  自動SLR運動	
4週(28日目)～ 全荷重開始 6週(42日目)～					
8週(56日目)～	 スクワット1/2				
12週(84日目)～	 スクワットFull	 Knee Bent Walk			