

江戸川スポーツ医学科 半月板横断裂を含む“縫合術後”基本プロトコル

	1日～	1週～	2週～	4週～	5週～	6週～	8週～	12週～	16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	→		----->						
パテラセッティング	→		----->						
SLR	→		----->						
患部外 トレーニング	→			----->					
カーフレイズ				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	
レッグカール							→		
レッグエクステンション							→		
ランジ									→
KBW									→
パテンスボート									両脚 片脚
下肢エルゴ							→		
ランニング									ジョギング ランニング
カッピング									→
ツイスティング									→
ジャンプ									両脚
スポーツ 特異動作									→
台立ち上がり テスト							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

半月板縫合(横断裂)手術後のリハビリテーション自主トレーニング

日程

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)～

3週(21日目)～

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)～

1/3荷重開始

5週(35日目)～

1/2荷重開始

6週(42日目)～

全荷重開始



カーフレイズ (座位:4週から→立位:5週から→片足6週から)

8週(56日目)～



スクワット1/2



股関節外転運動



股関節外旋運動

12週(84日目)～



スクワットFull



Knee Bent Walk