

江戸川スポーツ医学科 半月板切除 “切除術後” 基本プロトコル

	1日～	1週～	2週～	3週～	4週～	6週～	8週～	12週～	16週～
ROM	～90°	～120°	～135°			Full			
荷重	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°			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		～45°		～90°	片脚				
レッグ°カール			→						
レッグ°エクステンション			→						
ランジ°			→						
KBW			→						
パ°ランスボ°ード°		両脚				片脚			
下肢エルゴ°			→						
ランニング°					ジ°ョギ°ンク°		ランニング°		
カッティング°								→	
ツイスティンク°								→	
ジ°ャンプ°							両脚	片脚	
スボ°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CPMは不要

2019/2/22改訂

日程	半月板切除術後のリハビリテーション自主トレーニング			
1日目～ 屈曲:～90°	 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	
1週(7日目)～ 屈曲:～120°	 Knee bent walk	 スクワット(45° :1週～、90° :3週～、片脚:4週～)		
2週(14日目)～ 屈曲:～135°	 カーフレイズ(立位:2週～、片脚:4週～)			患部外トレーニング(1日目～)  股関節内転運動  自動SLR運動  股関節外転運動  股関節外旋運動
8週(56日目)～	 両脚ジャンプ			
12週(84日目)～	 片脚ジャンプ			