

鏡視下肩腱板再建術後(棘下筋回転移行)のリハビリプロトコール

日程	エコー	MRI	関節可動域訓練		筋力増強訓練	装具	日常生活動作	スポーツ復帰	日程		
1日~1週間			○疼痛管理の徹底○ リラクゼーション 良肢位保持	☆他動運動開始:3day~ (肩甲胸郭関節を中心に実施)		☆肩外転装具使用 (禁忌:内転・内旋)	起き上がり動作(健側から)		1日~1週間		
3週間	◎	3週間									
6週間	◎	6週間									
7週間			☆自動介助運動開始 エコーにて棘下筋の生着を確認	振り子運動を開始			6週以降から徐々に肩外 転装具を除去 (主治医の判断によって1 ~2週後に完全除去)		食事動作 洗顔動作 洗体動作 更衣動作	7週間	
8週間			疼痛の状況を確認しながら、 自動運動を開始する							ジョギング・ランニング許可	8週間
9週間									洗髪動作 結帯動作		9週間
3ヶ月	◎	◎			低負荷な腱板運動(輪ゴム・自 動解除~軽い徒手抵抗)開始 等尺性→等張性	日常生活活動への 復帰		3ヶ月			
4ヶ月			MRIで問題が無ければ運動負 荷量を増加 ADLにも徐々に使用していく (Cuff ex.開始) *炎症の再燃に要注意、 疼痛に合わせて可動域拡大を		セラバンドによる腱板運動 肩関節周囲の筋力運動を開始	軽作業許可	上肢を使用しない スポーツ活動、 軽作業許可	4ヶ月			
6ヶ月						MRIにて腱板の 修復状況確認、 重労働許可	問題がなければ、 競技復帰に向けた 練習に参加 オーバーヘッドスポーツの 動作許可	6ヶ月			

☆他動運動:拘縮予防にマイルドに実施する(棘下筋の生着を妨げないように)。肩甲胸郭関節は積極的に実施する。
 ☆自動介助運動:開始時はマイルドに実施する(棘下筋を棘上筋部に移行している為、外転や外旋運動での過負荷に注意する。
 ☆1年以上経過しても棘下筋の筋萎縮は残存するため、腱板修復術に比べて挙上位での筋力の向上には時間を要し、外旋可動域が改善しにくい。
 ☆デスクワーク:1.5ヶ月 軽作業:3ヶ月 重労働:6ヶ月 競技復帰:10ヶ月

日程	鏡視下肩腱板再建術後（棘下筋移行術）のリハビリプログラム	
1日～3日目	リラクゼーション	
3日目～	 <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div data-bbox="430 299 714 342">胸を張る運動</div> <div data-bbox="735 299 1019 342">首を回す運動</div> <div data-bbox="1040 299 1324 342">体を回す運動</div> <div data-bbox="1344 299 1628 342">体を丸めて伸ばす運動</div> <div data-bbox="1649 299 1933 342">肘の曲げ伸ばし運動</div> </div>	
7週(49日目)～	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="327 421 569 506" style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red;">エコーで棘下筋の生着を確認</div> <div data-bbox="611 371 984 564">  <p style="text-align: center;">振り子運動</p> </div> <div data-bbox="1067 385 2061 549">  <p style="text-align: center;">臥位での拳上運動</p> </div> </div>	
3ヵ月～	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="341 599 756 863">  <p style="text-align: center;">低負荷な腱板運動...輪ゴム ※外旋30度以内</p> </div> <div data-bbox="777 599 1377 863">  <p style="text-align: center;">状況みて:自分で手を持ちながら拳上運動</p> </div> <div data-bbox="1398 599 2061 863">  <p style="text-align: center;">装具off: タオルで前に伸ばす</p> </div> </div>	
4ヵ月～	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="331 892 787 1156">  <p style="text-align: center;">セラバンドでの腱板運動 ※外旋角度は要相談</p> </div> <div data-bbox="818 899 1336 1149">  <p style="text-align: center;">肩甲骨周囲エクササイズ</p> </div> <div data-bbox="1377 892 2040 1156">  <p style="text-align: center;">肩甲骨周囲筋トレーニング</p> </div> </div>	
6ヵ月～	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="321 1185 901 1413">  <p style="text-align: center;">四つ這いでの腕立て</p> </div> <div data-bbox="922 1185 1295 1413">  <p style="text-align: center;">腱板筋トレーニング 横にあげる</p> </div> <div data-bbox="1315 1185 1688 1413">  <p style="text-align: center;">横に開く</p> </div> <div data-bbox="1709 1185 2061 1413">  <p style="text-align: center;">横に閉じる</p> </div> </div>	