

肘内側側副靱帯損傷 PRP療法後 プロトコル

2025/1/8修正 文責三輪

	関節可動域訓練	筋力増強訓練	球数	競技	検査	特記事項
~2W	・手関節ストレッチ ・股関節ストレッチ	・等尺性収縮 軽~中 ・患部外トレーニング		ノースロー	・USによる患部低エコー像 ・Dopplar確認	肘外反ストレス禁止
~3W		・求心性収縮 (肘・手関節・手指)				
~5W	・肘関節ストレッチ ・外反ストレス開始	・遠心性収縮 (肘・手関節・手指)			・Moving valgus test ・Milking manuevar	低度肘外反ストレス許可
8~10W	・筋力強化期 (制限なし)	・段階的にウエイト開始 (※深いBP・スクワットによる外反ストレス) ・アスリハ期	30球	疼痛内での ・シャドーピッチング ・10m以内キャッチボール	※FDS肉離れを伴う場合は 患部の低エコー像・Dopplar 確認後DL指示	投球開始
10~12W	・アスリハ期		30~50球	・10m以上キャッチボール ・40m以内投球		
12W~			30→50→80球	・40m以上遠投 ・ブルペン投球 ・実戦形式投球再開		

(投球再開の身体的基準)

- ・全てのスペシャルテスト陰性・症状なし
- ・正常なGHリズム（視診）
- ・total rotation（2ndでのER+IR） 10°以下左右差
- ・2nd IR20°以下の左右差