

肘内側側副靱帯再建術後 術後のリハビリプログラム

日程	関節可動域訓練	筋力増強訓練	スポーツ復帰・患部外訓練
1日～4週	4週間ギプス固定 手指の屈伸運動	前腕・上腕の等尺性運動	運動禁止
4～6週	手・肘関節自動運動開始	下半身のウェイトトレーニングも開始 ※全て6W～	ギプス除去後はウォーキングなどの自然な腕振りから開始 6週以降ジョギング開始（10～20分開始）
8～10週		負荷かける 前にCTで骨孔確認 8W～ 手関節・肘関節の筋トレ負荷1kg アウターマッスルex開始 10W～ 腱板Ex開始：外旋は内旋位から外旋0°まで 手関節・肘関節の筋トレ負荷2kgまで	ジョギング（20～30分を目安に）
12週～		ベンチプレスは許可 術後4ヶ月までは肘関節外反ストレスは禁止	投球：シャドウピッチング・真下投げ開始（スポンジボール1日50球まで週5日） 打撃：素振り（1日50スイングまで）
4ヶ月			投球：ネットスロー山なり投球（20球3セット程度）／週2日はノースロー ※中学生 5～20m 高校生 5～25m 打撃：ティーバッティング・トスバッティング（1日100スイングまで） 守備：捕球のみ
5ヶ月			投球：キャッチボール／投球強度5割以下／各週4日目・7日目はノースロー ※中学生 20～35m 高校生 25～40m 打撃：フリーバッティング1日150スイングまで
6ヶ月			投球：キャッチボール／投球強度6～7割／各週4日目・7日目はノースロー ※中学生 35～45m 高校生 40～50m
7ヶ月			投球強度：7割～9割 ※中学生 45～50m 高校生 50～70m 投手：マウンドで立ち投げ（30球～50球） 捕手：セカンド送球 内野手：ノックに入り送球 外野手：ノックに入りカットマンまで送球
8ヶ月			投球強度：全力許可 ※中高生ともに遠投開始 投手：キャッチャーを座らせて投球開始 野手：実戦復帰

- ・ハイレベルなパフォーマンスが要求される大学生以上は7ヶ月以降は慎重に時間をかけ約10カ月を復帰目標としている
- ・ROMに関しては全周期自動で行う ヒンジつき装具を用いての早期ROMは実施していない あくまでも靱帯の固着を優先するため
- ・プログラムは状態によって多少変更もあるが、復帰期間に関してはこれ以上の短縮はない