

肘関節内側側副靱帯損傷修復術（インターナルブレース 装具あり）

2025/8/26 修正 文責 神谷

	関節可動域訓練	筋力増強訓練	装具	競技	検査	特記事項
~1W	肩・肩甲帯の可動域訓練	患部外トレーニング	シーネoff 90°固定			
~2w	30~110°までの自他動運動	疼痛内での上腕・前腕の等尺性運動	ヒンジ付きに変更 30~110°			
~3W	10~125°までの自他動運動		10~125°			
~1M	0~145°までの自他動運動	疼痛内での上腕・前腕の等張性運動	0~145°			
~6w			装具オフ			
~2M				スポンジボール真下投げ開始		
~3M				ネットスロー トスバッティング・ゴルフ可		
~4M				塁間キャッチボール フリーバッティング開始		
~5M						
~6M				全力投球開始 競技復帰		
~5M						
~7M						
~8M						
~9M						
~10M						

参考文献：Repair of the Ulnar Collateral Ligament of the Elbow: Rehabilitation Following Internal Brace Surgery Authors

Elbow Ulnar Collateral Ligament Shoelace Repair with Internal Bracing for Treating Throwing Athletes Who Have Ulnar Collateral Ligament Instability