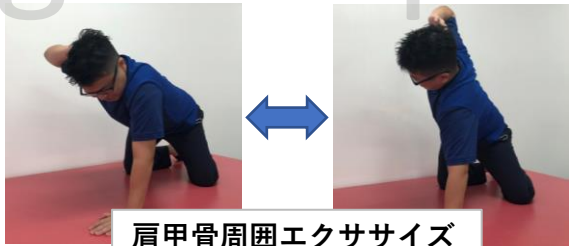


鏡視下肩腱板再建術後のリハビリプログラム

日程	関節可動域訓練	筋力増強訓練	装具	作業	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		肩外転装具使用			1日～1週間
3週間	疼痛のない範囲で自動 (介助)運動	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	肩外転装具除去 * 主治医の判断にて スリングに変更 (5～6週まで)			3週間
6週間	徐々に可動範囲を拡大 (過度な水平伸展と回旋、 下垂位を超える内転禁止)	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	スリング除去	日常生活活動への 復帰		6週間
8週間	下垂位での回旋運動、 肩甲骨面を超える 水平伸展を開始	肩甲骨周囲筋の機能訓練開始			ジョギング・ランニング許可	8週間
3ヶ月	全方向の可動域運動を開始 * 炎症の再燃に要注意、 疼痛に合わせ可動域拡大を	積極的抵抗運動(ローカル・グローバ ルマッスル) 上肢CKC運動・低負荷なウェイトトレ ーニングを許可 ダッシュ系・アジリティー系のトレー ニング許可		軽作業許可	上肢を使用しない スポーツ活動、 軽作業許可	3ヶ月
6ヶ月		制限なしのウェイトトレーニング許可		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

☆デスクワーク:1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のリハビリプログラム												
1日～7日目	リラクゼーション 良肢位保持	 胸を張る運動	 首を回す運動	 体を回す運動	 体を丸めて伸ばす運動								
3週(21日目)～	 臥位での拳上運動												
6週(42日目)～	 低負荷な腱板運動...輪ゴム ※外旋30度以内	 自分で手を持ちながら拳上運動		 装具off：タオルで前に伸ばす									
8週(56日目)～	 セラバンドでの腱板運動 ※外旋30度以上	 肩甲骨周囲エクササイズ		 肩甲骨周囲筋トレーニング									
3ヵ月	 四つ這いでの腕立て					 腱板筋トレーニング 横にあげる				 横に開く		 横に閉じる	
6ヵ月	制限なしのウェイトトレーニング												