

# OCD debridement 術後のリハビリプロトコル

2018.12.19改定 文責:小林

日程	関節可動域訓練	筋力増強訓練	装具	スポーツ復帰・患部外訓練	日程
1日～1週	○疼痛・創部管理の徹底○ リラクセーション・ 前腕・手指・肩のROM 肘関節ActiveROM	肘関節周囲筋 (疼痛のない範囲で自動運動)	疼痛が強い場合 三角巾着用	肩甲胸郭・下肢柔軟性の向上・ 自転車エルゴメーター	1日～1週
1週～4週	肘関節ROM制限無く開始	選択的な上腕三頭筋・上腕二頭筋開始 等尺性→等張性	三角巾除去	ジョギング・ランニング許可 順次アジャリティトレーニング開始(ダッシュ系)	1週～4週
4週～2ヶ月	術前同様の可動域確保を目標	抵抗運動開始(重錘・セラバンド) ※橈尺関節への過度な荷重禁止		アジャリティトレーニング開始 (ダッシュ系)	4週～2ヶ月
2ヶ月～3ヶ月	肘関節可動域確保 (最優先事項)	前腕・肘関節の抵抗運動開始 橈尺関節への荷重可		ティーバッティング開始	2ヶ月～3ヶ月
3ヶ月～4ヶ月		疼痛範囲内で負荷量増加		フリーバッティング開始	3ヶ月～4ヶ月
競技復帰:投球再開プログラム終了時					
最低2か月は水腫なくなっても、投球は未開始とする。投手は最低3か月は投球未開始。					
参考文献:F Th G Rahusen, et al. Results of arthroscopic debridement for osteochondritis dissecans of the elbow. Br J Sports Med. 2006 Dec; 40(12): 966-969.					

日程

## OCD Debridementのリハビリプロトコル

1日～7日目					
1週(7日目)～	ジョギング ランニング許可				 
4週(28日目)～	アジリティートレーニング (ダッシュ)				 
8週(56日目)～	ティーバッティング開始 可動域改善、 エコー上水腫なし ↓ 投球再開プログラム開始				
12～16週 (84～112日目)	フリーバッティング開始				