













OCD debridement 術後のリハビリプログラム

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 | 疼痛がなく可動域改善し エコー上、軟骨・関節周囲の水腫なし ⇒投球再開プログラム開始 | 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のリハビリプログラム | | | |
| 1日～7日目 |   <p>前腕・上腕マッサージ(術創部は触らない)</p> | |   <p>痛みのない範囲で肘(屈曲/伸展)自動運動</p> | |
| 1週(7日目)～ | ジョギング ランニング許可 |  <p>上腕三頭筋ストレッチ</p> |   <p>上腕二頭筋・三頭筋トレーニング (非術側で抵抗をかける)</p> | |
| 4週(28日目)～ | アジリティートレーニング (ダッシュ) |   <p>上腕二頭筋トレーニング</p> | |   <p>上腕三頭筋トレーニング</p> |
| 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 |   <p>四つ這いでの腕立て</p> | | |
| 12～16週 (84～112日目) | フリーバッティング開始 | | | |