

江戸川スポーツ医学科 jone's骨折術後 基本プロトコル

	手術日	1日～	1週間～	2週間～	3週間～	4週間～	5週間～	6週間～	8週間～	10週～	12週～
関節可動域 訓練		自動背屈 運動	制限無し								
筋力増強 訓練		ヒールレイズ (セラバンド)		ヒールレイズ (座位)	ヒールレイズ (両脚)		ヒールレイズ (片脚)	蹴り出しの練習制限無し			
荷重	NWB～touch			1/3PWB	1/2PWB	2/3PWB	FWB				
歩行	両松葉杖					片松葉杖	独歩				
アジリティ								両脚 ジャンプ	前後の 動作	左右の 動作	ミラーリング
スポーツ 復帰			自転車エルゴメーター * 抜糸後、創部が問題なければ					ジョギング	ランニング	ダッシュ	スポーツ完全 復帰

関節可動域訓練：自動運動での角度表記

アジリティトレーニング：俊敏性・機敏性・巧緻性などを含めたスピードや瞬発力などの能力を向上させ、運動時に身体をコントロールすることを目的としたトレーニング

日程	Jones's骨折術後のリハビリプログラム	
1日目～	 <p>足関節の背屈運動</p>	 <p>母趾荷重練習</p>
2週(14日目)～	<p>1/3荷重開始</p> <p>座位:ヒールレイズ 母趾荷重で行う</p> 	 <p>母趾ストレッチ</p>
3週(21日目)～	<p>1/2荷重開始</p> <p>立位:ヒールレイズ 母趾荷重で行う</p> 	
4週(28日目)～	<p>2/3荷重開始</p>	
5週(35日目)～	<p>全荷重開始</p> <p>片脚:ヒールレイズ 母趾荷重で行う</p> 	 <p>アキレス腱ストレッチ</p>
6週(42日目)～	<p>ジョギング開始</p>  <p>両脚ジャンプ</p>	<p>蹴り出し練習</p> 
8週(56日目)～	ランニング開始	
10週(70日目)～	ダッシュ開始	
12週(84日目)～	スポーツ復帰	