

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

Jone's骨折術後のリハビリプロトコル

1日目～			
2週(14日目)～	1/3荷重開始		
3週(21日目)～	1/2荷重開始		
4週(28日目)～	2/3荷重開始		
5週(35日目)～	全荷重開始		
6週(42日目)～	ジョギング開始		
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		