

江戸川スポーツ医学科 半月板水平断裂・縦断裂 “縫合術後” 基本プロトコル

	1日～	1週～	2週～	3週～	4週～	6週～	8週～	12週～
ROM	0° ～90°				～120°	Full		
荷重	非荷重	Toe touch	1/3	1/2	全荷重			
RICE処置		→	-----→	-----→				
足関節底背屈				→				
膝蓋骨モビ°		→						
ハ°テラセティング°		→	-----→	-----→				
SLR		→	-----→	-----→				
患部外 トレーニング°			→	-----→	-----→	-----→	-----→	-----→
カーフレイス°			座位	1/2荷重	コンビ°ネーション		片脚コンビ°ネーション	
スクワット						1/2	Full	
レック°カール					→			
レック°エクステンション					→			
ランジ°								→
KBW								→
ハ°ランスホ°ート°							両脚	片脚
下肢エルゴ°						→		
ランニング°							シ°ョキング°	ランニング°
カッティング°								→
ツイステイング°								→
ジ°ャンプ°								両脚
スボ°ーツ 特異動作								→
台立ち上がり モット							片脚40cm	片脚20cm 片脚10cm
*入院中のCPMIは不要 *他動でのROMexは損傷部位によって注意を要する								

日程	半月板縫合(水平断裂・縦断裂)手術後のリハビリテーション自主トレーニング		
1日～7日	 <div data-bbox="368 339 623 394">足関節底屈運動</div>	 <div data-bbox="866 339 1195 394">パテラセッティング</div>	 <div data-bbox="1411 339 1825 394">パテラモビライゼーション</div>
2週(14日目)～ 1/3荷重開始 3週(21日目)～ 1/2荷重開始	 <div data-bbox="333 758 1152 815">カーフレイズ（座位:2週から→立位:3週から→片足4週から）</div>		<div data-bbox="1493 425 1929 472">患部外トレーニング（1日～）</div>  <div data-bbox="1390 772 1676 815">股関節内転運動</div>  <div data-bbox="1736 772 2022 815">自動SLR運動</div>
4週(28日目)～ 全荷重開始 6週(42日目)～			
8週(56日目)～	 <div data-bbox="397 1058 648 1100">スクワット1/2</div>		
12週(84日目)～	 <div data-bbox="397 1379 648 1422">スクワットFull</div>  <div data-bbox="928 1372 1261 1422">Knee Bent Walk</div>		 <div data-bbox="1400 1193 1682 1236">股関節外転運動</div>  <div data-bbox="1742 1193 2022 1236">股関節外旋運動</div>