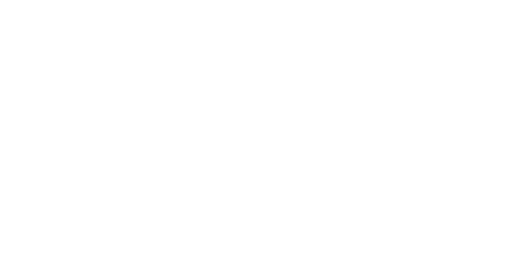


江戸川スポーツ医学科 半月板水平断裂・縦断裂 “縫合術後” 基本プロトコル

	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		→							
ハラテラセッティング		→			→				
SLR		→			→				
患部外トレーニング									→
カーフレイズ		座位	1/2荷重		コンピネーション	片脚コンピネーション			
スクワット						1/2	Full		
レッグカール					→				
レッグエクステンション					→				
ランニング							→		
KBW							→		
ハラランスポーツ							両脚	片脚	
下肢エコ						→			
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								→	
シヤンプ								両脚	
スポーツ								→	
特異動作								→	
右立り上がり							片脚40cm	片脚20cm	片脚10cm
テク									

*入院中のCPM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	  								
	足関節底屈運動	パテラセッティング	パテラモビライゼーション						
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)～ 全荷重開始 6週(42日目)～	 								
8週(56日目)～	 								
12週(84日目)～	 								
患部外トレーニング (1日～)									
	 								
	 								
	 								
	 								
	