

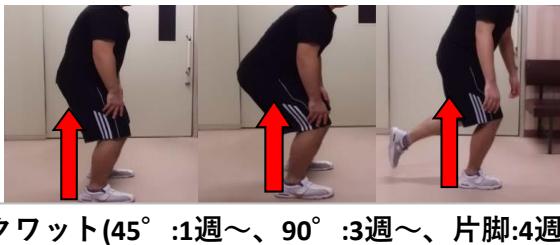
江戸川スポーツ医学科 半月板切除 “切除術後” 基本プロトコル

	1日～	1週～	2週～	3週～	4週～	6週～	8週～	12週～	16週～
ROM	~90°	~120°		~135°			Full		
荷重	全荷重								
RICE処置			→						
足関節底背屈						→			
膝蓋骨モビ			→						
ハ"テラセッティング"			→			→			
SLR			→			→			
患部外									
トレーニング				→					→
カーフレイズ			立位	コンピ"ネーション	片脚コンピ"ネーション				
スクワット		~45°		~90°	片脚				
レッグ"カール			→						
レッグ"エクステンション			→						
ランジ			→						
KBW			→						
バランスポート		両脚					片脚		
下肢エルゴ			→						
ランニング					ジョギング			ランニング	
カッティング								→	
ツイスティング								→	
ジ"ヤンブ							両脚		片脚
スポーツ									
特異動作									→
台立ち上がり テスト					片脚40cm		片脚20cm	片脚10cm	

*入院中のCPMは不要

2019/2/22改訂

半月板切除術後のリハビリテーション自主トレーニング

1日目～
屈曲:～90°1週(7日目)～
屈曲:～120°

患部外トレーニング(1日目～)

2週(14日目)～
屈曲:～135°

8週(56日目)～



12週(84日目)～

