

ACLRLリハビリプログラム

日程	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／				
プログラム	ope前	ope翌日	3Day	1W	2W	3W	4W	5W	6W	7W	8W	9W	3M	4M	5M	6M	7M	8M	9M	12M				
処置等	評価①	疼痛コントロール(RISE処置確認),シーネ固定(術後～3日)/膝装具(3日以降)											評価②	評価③	評価④	評価⑤			評価⑥	評価⑦				
	松葉杖処方	松葉杖トイレ移動,positioning(下肢)																						
ROM			30° 固定	0～90°	0～120°		Free																	
荷重			NWB		1/3PWB	1/2PWB	FWB(膝が緩い場合は踵接地を6Wから開始) ※踵接地は4Wから(膝の硬さがある場合も含む)																	
stretch				Hip,Ankle周囲	膝周囲追加																			
Muscle ex.			Ankle DF/PF	patella setting	leg extention (60° 以上の屈曲位)			Leg extention(ダブルチューブ伸展60° まで)					Leg ext(制限なし)											
			SLR(術後早期は無負荷から開始)																					
			Hip abduction,adduction,extension																					
			腹筋、体幹トレーニング						サイドブリッジ															
							両脚ヒップリフト(両脚,低負荷から徐々にup)					片脚ヒップリフト(痛みがなく安定すれば)												
							デッドリフト 負荷なしから開始。6W～体重1/3、8W～2/3、10W～体重、12W～ 制限なし																	
							ヒールスライ					レッグカール(自動運動→チューブ→マシン) ※術創部の皮膚の状態に応じて												
									両脚カーフレイズ(30回)	片脚立位(30秒) 片脚立位バランス(前後左右10回) 片脚カーフレイズ(20回)														
	エルゴメーター						ハンドエルゴ 体力維持	50～90Wを20分										バイクでインターバルトレーニング開始						
									階段昇降(2足1段)				階段昇降(1足1段)											
									スクワット ヒンジex(スティフレッグ,グッドモーニング負荷なし)				スクワット完成 問題なければ 片脚スクワットへ				片脚スクワット(完成形) ハーキステップ クイックスクワット				バックスクワット 体重1/3まで、10W～2/3、11W～体重まで、12W～制限なし			
									KBWフロント、サイド(徐々に深く,歩幅広く)								KBW(クロスオーバー、ターン、ジグザグ)							
									スプリットスクワット(フロント、サイド) →フロントランジ、サイドランジ、バックランジへ移行				ツイスティング				ルーマニアデッドリフト							
													両脚ジャンプ エクササイズ(前横)				サイレントランディング							
																両脚連続 ジャンプ	片脚ジャンプ	片脚ターンジャンプ						
																両脚連続 回転ジャンプ	移動片脚ジャンプ	シガーズジャンプ						
																両脚ホッピング	片脚ホッピング	片脚フロントジャンプ						
																緩やかカーブ走		反復横跳び	片脚サイドジャンプ					
																緩やかストップ		カッティング	片脚X-Hops					
																ラダー(低姿勢前方)		ラダー制限なし	ダイアゴナルラン					
																		BOXジャンプ(単発)	BOXジャンプ(連続)					
																		ターン練習						
Co-dination			ボール転がし																					
			スライディングボード																					
			DVJOC (バランスボード,患肢下げて疼痛なければOK)				DVJOC (両足)				DVJOCスクワット													
Sports training															ダッシュ(50～80%)	ダッシュ(80%)	ダッシュからストップ							
																	練習参加(段階的にDrの許可必要)		対人開始					
																	競技特性練習			※Dr完全復帰Dr許可必要 目標値を満たしている事が条件				
備考	評価①⑥(大腿周径,立ち上がりテスト(SLS),前SLH,外SLH,leg reach,膝筋力測定,Tegner Activity score,Lysholm knee scoring scale,KOOS,)												4ヶ月ダッシュ開始基準:ジャンプトレーニングが正確、不安感なし、ヘキサゴンテスト1周?(4秒以内)											
	評価②(大腿周径,SLS40cm,片脚スクワット,深屈曲可能か) クリアできればJOG(6km/h,バスケ;40分以上),水泳キックOK												5ヶ月片脚ジャンプ基準:SLS30cm,WBI70,H/Q比60%,トルクカーブが正常、ヘキサゴン3周(10秒以内),BOX単発(昇降;10～60cm)											
	評価③(ダッシュ開始基準参考)④⑤⑥⑦(大腿周径,膝筋力測定,立ち上がりテスト)※④でKOOSを評価												6ヶ月競技特性練習参加基準:SLS20cm,WBI90,前SLH・外SLHが健側に近似、leg reach(lateral)knee inなし,フィールドチェック											
	自転車許可8w～、装具off14～8週※可動域制限ありそうな場合は早めに相談、ランニング4ヶ月～(9km/h)、ダッシュ4ヶ月、カッティング・平泳ぎ6ヶ月												9ヶ月までの目標値:SLS10cm,WBI100,H/Q比70%,健側比80%以上 トレーニングで問題ない場合 8ヶ月競技復帰											