

関節鏡視下半月板縫合術後プロトコル

日程		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/				
プログラム		ope前	ope翌日	1W	2W	3W	4W	5W	6W	7W	8W	9W	3M	4M	5M	6M								
処置等		評価①	疼痛コントロール(RISE処置確認), knee brace(3 week)											評価②	評価③									
		松葉杖処方	松葉杖トイレ移動,positionning(下肢)																					
ROM					ROM 0-90°			ROM Free																
荷重			NWB(横断裂は荷重時期2週遅れ) Drと要相談					1/3PWB	2/3PWB	FWB														
stretch			Hip,Ankle周囲 active,direct. Knee direKnee active																					
Muscle ex.			Ankle DF/PF, patella setting					Leg extension, leg curl 開始(徐々に負荷上げる)					CKC開始(荷重制限なし)											
			SLR																					
			Hip abduction,adduction,extention																					
			腹筋、体幹トレーニング																					
											Hip up(徐々に負荷上げる)													
								プランク					サイドブリッジ(LM縫合)、MM縫合は膝で支持					サイドブリッジ(MM縫合)						
								カーフレイズ(両側)					カーフレイズ(片脚)											
	エルゴメーター			ハンドエルゴ						軽い負荷から	自転車許可			インターバル										
										階段昇降(2足1段)					階段昇降(1足1段)									
															クォーター スクワット					スクワット(荷重制限なし) 徐々に負荷上げる →レッグプレス100kg可能→バックスクワット、デッドリフトに移行				
																				KBW(徐々に深く歩幅広く) KBW(サイド、クロスオーバー、ターン、ジグザグ)				
Co-dination					ボール転がし										バランス系トレーニング									
Sports training													JOG	ダッシュ(50～80%)	ダッシュ(100%)、ダッシュからストップ									
																			練習参加(部分復帰、Drと要相談)					
														競技特性練習					スポーツ完全復帰(Drと要相談)					
備考		評価①②(大腿周径,立ち上がりテスト,leg reach,膝筋力測定,KOOS)																						
		評価②(大腿周径,ヘキサゴン3周(10秒以内),立ち上がりテスト(20cm),leg reach,片脚スクワット,フルスクワット可能か)クリアできれば部分復帰																						
		評価③(立ち上がりテスト(0cm)、leg reach 左右左なし)																						