

ABR プロトコル

日程	術翌日～	術後4週目～	術後9週目～	術後13週目～	4か月～	5か月～	6か月
プログラム							
ROM	運動許可範囲 <u>AE:90°</u> <u>Abd:90°</u> <u>1ER:30°</u> まで許可 ※術後翌日～2, 3日はGH-Jへのアプローチは痛み応じて実施	運動許可範囲 <u>AE:120°</u> <u>Abd:90°</u> <u>1ER:60°</u> まで許可	運動許可範囲 2ndポジションでの90° 以上の外旋・Ext 以外はFree	原則運動はFree 			
筋力強化	ROM許可範囲でFree 			CKOTトレーニング開始 ※肩水平伸屈、伸屈動作禁 ・腕立て(肩水平伸屈に注意) ・ベンチプレス(肩水平伸屈に注意) ・ベクトラルフライ(肩水平伸屈に注意) ・バックスクワット (スミスマシンでフォームクリアでフリーウエイトに移行) ・ラットプルダウン(身体前面にて)	引き動作トレーニング開始 ※ROM制限解除 ・デッドリフト ・ローイング ・チンニング ・リアデルトイド、ベックフライのROM制限解除		
パッティング練習					引手が非脱臼側であれば開始許可 ※Dr.確認必須	引手が脱臼側であれば5ヶ月目より開始予定 ※Dr.確認必要	
練習				2ヶ月～:ジョグ開始 3ヶ月～:ダッシュ開始	4か月～:制限つきであるが練習復帰 (曖昧であるので競技により内容は異なる) + (Dr.確認は必須) 非投球側であれば、キャッチボール開始	5ヶ月～:野球であれば、キャッチボール開始 (投球側) キャッチング(守備での飛び込み+受け身) 練習可	完全復帰許可
備考	外転装具は原則3週間固定 ・良肢位保持目的 ・装具ポジションチェック ・Ent時期に応じて装具脱着指導 + 更衣指導		 外転装具ポジション 両肩の高さを同じ  肘の位置は少し外に開いた状態で肩よりも少し前に  ベルトはしっかりと体に固定する。外転枕と体が密着するようにする  外転装具ポジション(臥位) 肘が下がって肩がそらないように肘の下にタオル等を入れる。肩と肘の高さが水平に 夜間の痛みが強い場合や肩に熱を持っている場合はアイスノン(アイシング)などで10分程度冷やす				