

Bristow プロトコル

日程	術翌日～術後3週目		術後4週目～8週目		術後9週目～12週目		術後13週目～(3カ月)		4か月～		5か月～		6か月	
プログラム														
ROM	運動許可範囲 AE:90° Abd:90° 1ER:60° 2ER:40° まで運動許可 ※術後翌日～2, 3日はGH-Jへのアプローチは痛みに応じて実施													
	運動許可範囲 AE:120° Abd:90° 1ER:60° まで許可													
	運動許可範囲 AE:Free Abd:120° 1ER:Free 2ER:80° まで													
	原則運動はFree													
筋力強化	ROM許可範囲でFree													
	肘関節ごく軽度な自動屈曲は許可 (Bicepsの過度な収縮に注意)													
	骨癒合でFree													
ADL	原則 3週間は外転装具着用													
	洗顔、お茶碗を把持するなど軽作業は許可													
	2ヶ月～:ジョグ開始													
	3ヶ月～:ダッシュ開始													
	骨癒合で重量物 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													