

UCLR プロトコル

| 日程       | 術翌日～術後4週間                        | 術後5週間～                                  | 術後9週目～                                                         | 術後4か月目～                  | 術後5か月目～       | 術後6か月目～       | 術後7か月目～       | 術後8か月目                 | 術後9か月目 | 術後10か月目～ | 術後10～12か月目 |
|----------|----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|------------------------|--------|----------|------------|
| プログラム    |                                  |                                         |                                                                |                          |               |               |               |                        |        |          |            |
| ROM      | 肘屈曲60° ギプス固定<br>※手指および患部外へのアプローチ | 肘関節可動域訓練開始<br>主にActiveで 角度制限はなし         |                                                                |                          |               |               |               |                        |        |          |            |
|          |                                  | ※但し、術後4か月間(5か月目)は<br>肘関節外反ストレスがは厳禁      |                                                                |                          |               |               |               |                        |        |          |            |
| 筋力強化     |                                  | ギプス固定下で可能なトレーニングは、<br>患肢を使用しないものは特別制限なし | リストカール、リストエクステンション、<br>バイセップスカール、トライセプスエク<br>ステンションを低負荷から徐々に開始 | 低負荷での腿板トレーニング開始          | ベンチプレス開始      | トレーニングはFree   |               |                        |        |          |            |
| バッティング練習 |                                  |                                         |                                                                | 軽いバットスイング、<br>トスバッティング開始 | フルスイング開始      |               |               |                        |        |          |            |
| ランニング    |                                  | 走動作はジョギング程度可                            | 5割程度のランニング可                                                    | 7割程度のランニング可              | ダッシュ開始        |               |               |                        |        |          |            |
| 投球練習     |                                  |                                         |                                                                | 山なり 25m以下 開始             | スピード 5割 40m以下 | スピード 7割 50m以下 | スピード 9割 70m以下 | 全力 速投 許可<br>ブルペンでの投球開始 | 競技復帰   |          |            |