

ACL再建術後のリハビリテーションプログラム

氏名

様

術式：右膝前十字靭帯再建術 外側半月板切除術

| | | 荷重 | ROM | 患部トレーニング | ADL動作・スポーツ動作 | その他 |
|-----------|-----|--------|---------------------|---|---|-----------------------------------|
| | 術前 | | | 松葉杖歩行ex | | 機能評価 |
| 2019/3/22 | 手術日 | | | | | |
| | 術後 | 松葉内可能 | ROMex開始(制限なし) | | | |
| 2019/3/25 | 3日 | | | 膝屈曲90°にてisometric膝屈曲と伸展 | | |
| 2019/3/29 | 1週 | 松葉外して可 | | 静止スケータリング(1/2PWB程度から) | | |
| 2019/4/5 | 2週 | | 目標可動域(屈曲120°伸展-10°) | スクワット(膝屈曲70°から90°の範囲でisometric)、カーフレイズ | 階段昇降ex(手すり使用) | |
| 2019/4/12 | 3週 | | 目標可動域(伸展0°) | Knee Bent Walking | 階段昇降チェック | |
| 2019/4/19 | 4週 | | | エルゴメーター許可、水中歩行(スイミング)、スクワット(isotonicも可) | 自転車の許可 | 機能評価 診察 |
| 2019/5/3 | 6週 | | | | | |
| 2019/5/17 | 8週 | | | | 垂直方向への軽いジャンプex 軽いジョギング許可 | 診察 |
| 2019/6/14 | 3ヶ月 | | 目標可動域(150°～正座) | 動的関節制動ex(プロプリオセプションex) | ランニングex、step動作50%の負荷から(サイドステップ、バックステップ) | 機能評価 診察 |
| 2019/7/12 | 4ヶ月 | | | エルゴパワートレーニング開始 | step動作50%の負荷から(クロスステップ)、ツイスティング、ジャンプ動作、ストップ動作 ダッシュ | 機能評価 |
| 2019/8/9 | 5ヶ月 | | | | アジリティー動作、非対人プレー | |
| 2019/9/6 | 6ヶ月 | | | | 対人プレー | 復帰指示確認 |
| 2020/3/22 | 1年 | | | 復帰状況チェック | | 機能評価 診察時に主治医に現状を報告。 リハビリ終了へ |