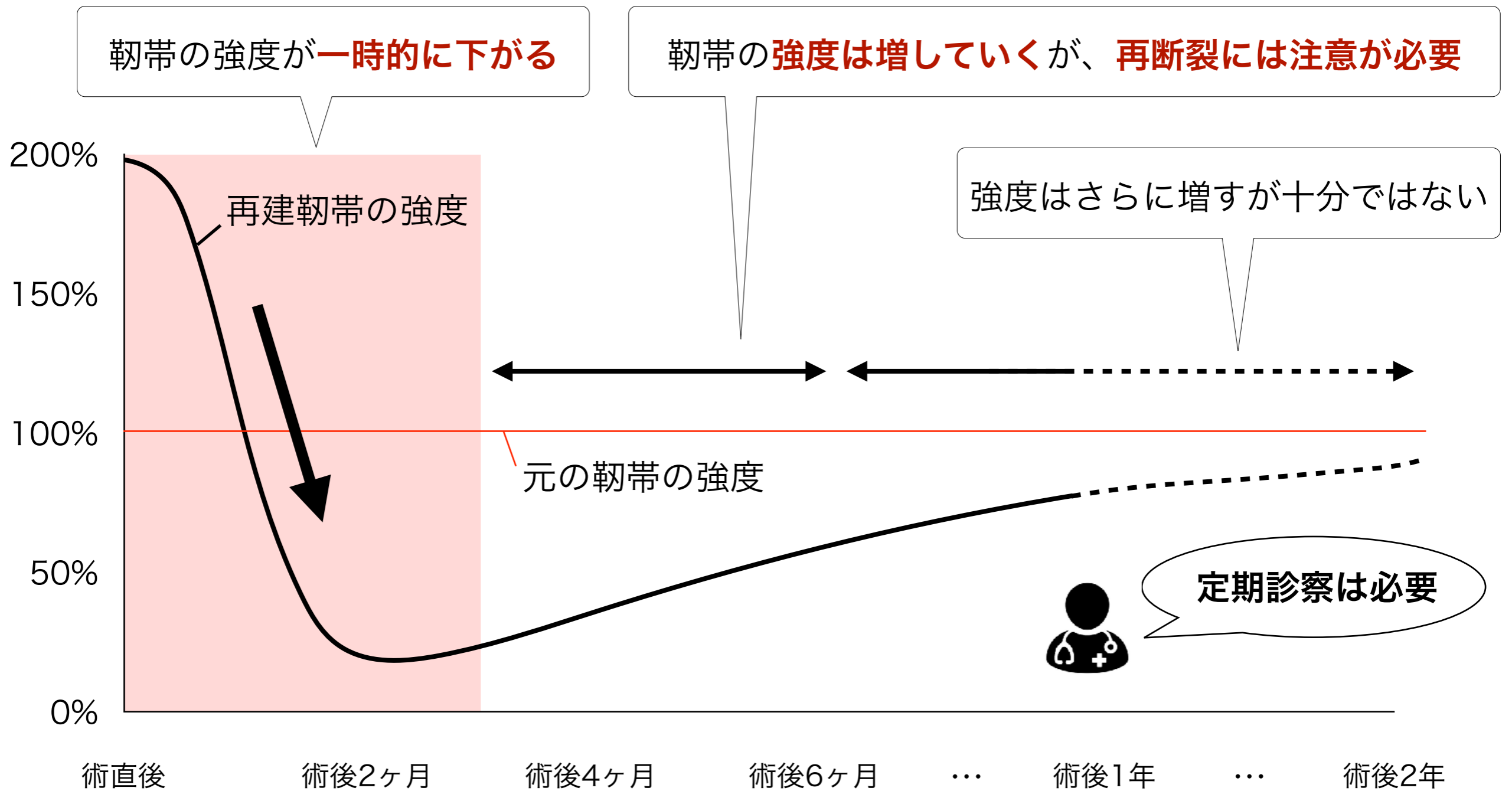


前十字靭帯再建術後のリハビリテーションプロトコル (BTB法)

		術後翌日	術後1週～	術後2週～	術後3週～	術後4週～	術後3ヶ月～	術後6ヶ月～
		(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
可動域	伸展	0°獲得						
	屈曲	禁止	制限なし					
荷重		非荷重	1/2荷重	全荷重				
装具		着用	歩行時着用			除去		
エクササイズ	膝伸展可動域運動							
	Patella-mobi							
	腓腹筋ストレッチ							
	Quad setting							
	ヒールスライド							
	Leg curl							
	両脚ブリッジ							
	両脚スクワット							
	両脚カーフレイズ							
	片脚ブリッジ							
	片脚スクワット							
	片脚カーフレイズ							
	Knee extension							
	エアロバイク							
	Jog							
	スポーツ応用動作							
	競技復帰							
※エクササイズ内容は、状況によって遅れることがあります。								
※エクササイズ内容はリハビリ時に指導します。その後行うようにしてください。								

再建靱帯の強度は手術したらすぐ元通りになる？



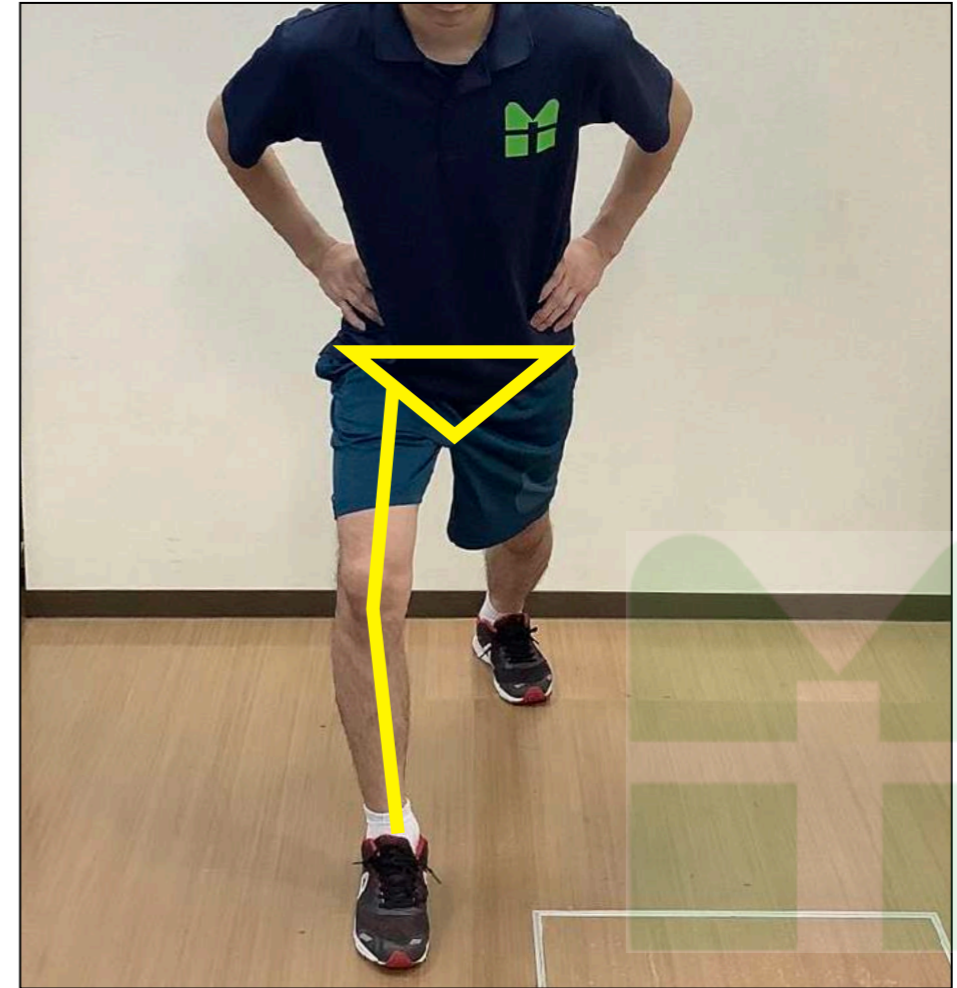
靱帯はすぐに強くなるわけではないため、
靱帯に負荷が加わらないようにトレーニングをすることが大切

靱帯はどんな時に負荷がかかる？

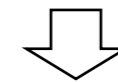


- 膝が内側に入っている
- 身体が左右に傾いている
- 重心が後ろに乗っている

靱帯に負荷がかからないために



- 膝とつま先が垂直線上にあるようにする
- 身体は傾かず、まっすぐにする
- 身体を軽度前傾位で保つ

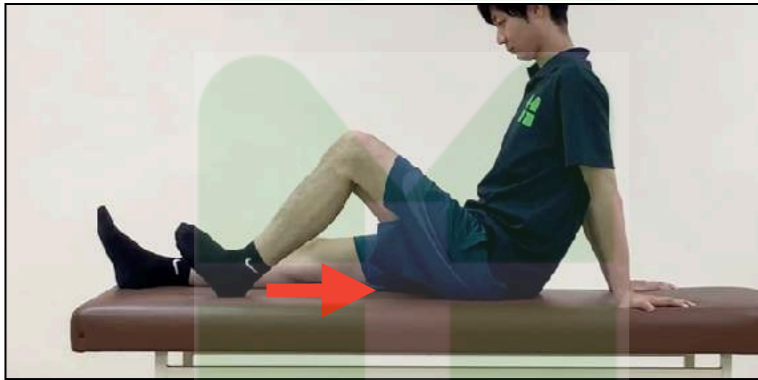


- ▶ その姿勢がとれる柔軟性と筋力を獲得
- ▶ 間違っている姿勢と動作を修正する

身体の柔軟性、股関節・体幹の筋力、正しい姿勢と動作の再学習が重要

リハビリ (術後1週～)

・ヒールスライド



- ・ やりかた
 - 装具を外し、なるべく力を抜いて膝を伸ばす
 - ゆっくり膝を曲げる

- ・ 回数・時間
 - 10回×3セット

△注意点：つま先を外、膝を内側に入れない

・ Leg curl



- ・ やりかた
 - うつ伏せになって、膝を曲げる
 - 痛みがある場合は、足の下にタオルを入れる

- ・ 回数・時間
 - 10回×3セット

△注意点：足首の力を抜く
体が回旋しないようにする。

・ 両脚カーフレイズ

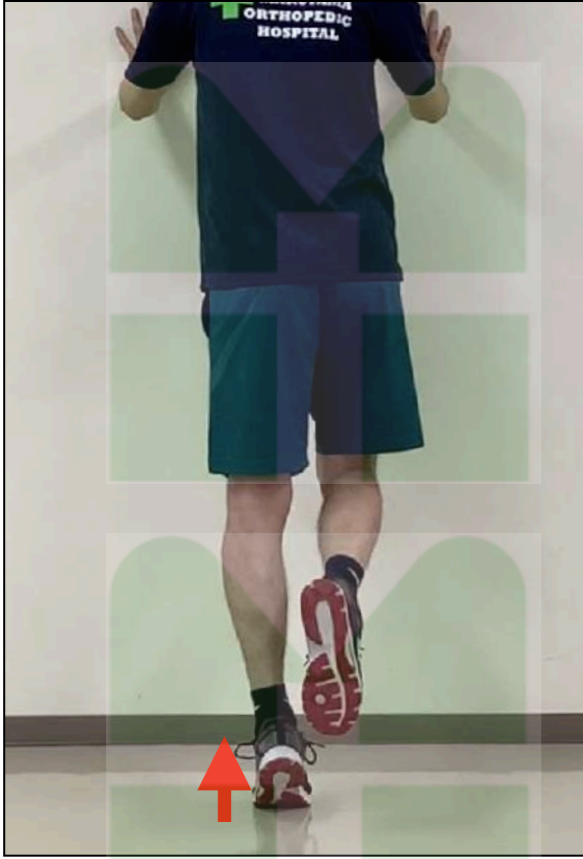


- ・ やりかた
 - 両脚に均等に荷重を乗せ、かかとをあげる

- ・ 回数・時間
 - 10回×3セット

リハビリ (術後2週～)

片脚カーフレイズ



- やりかた
 - 片脚で立って、かかとをあげる

- 回数・時間
 - 10回×3セット

両脚ブリッジ

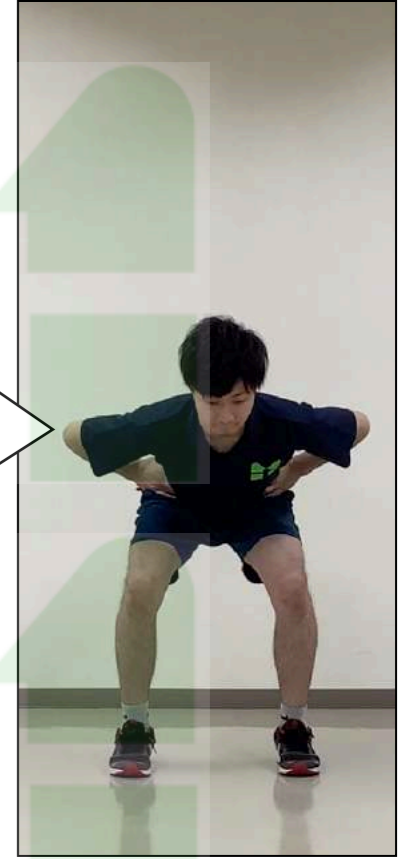
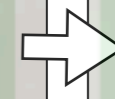


- やりかた
 - 仰向けになって膝を立てる
 - お尻を上を持ち上げる

- 回数・時間
 - 10回×3セット

⚠️注意点：膝を内側に入れない

両脚スクワット



- やりかた
 - 足を肩幅に開き、お腹に力を入れて立つ
 - 上半身を軽く前傾し、膝を曲げて腰をおろす

- 回数・時間
 - 10回×3セット

⚠️注意点：膝を内側に入れない



リハビリ (術後3週～)

• Knee extension



- やりかた
 - 椅子に腰掛け、ゆっくり片膝を伸ばす
 - ゆっくり戻す

- 回数・時間
 - 10回×3セット

⚠️注意点：セラバンドはスタッフが固定します

• 片脚ブリッジ

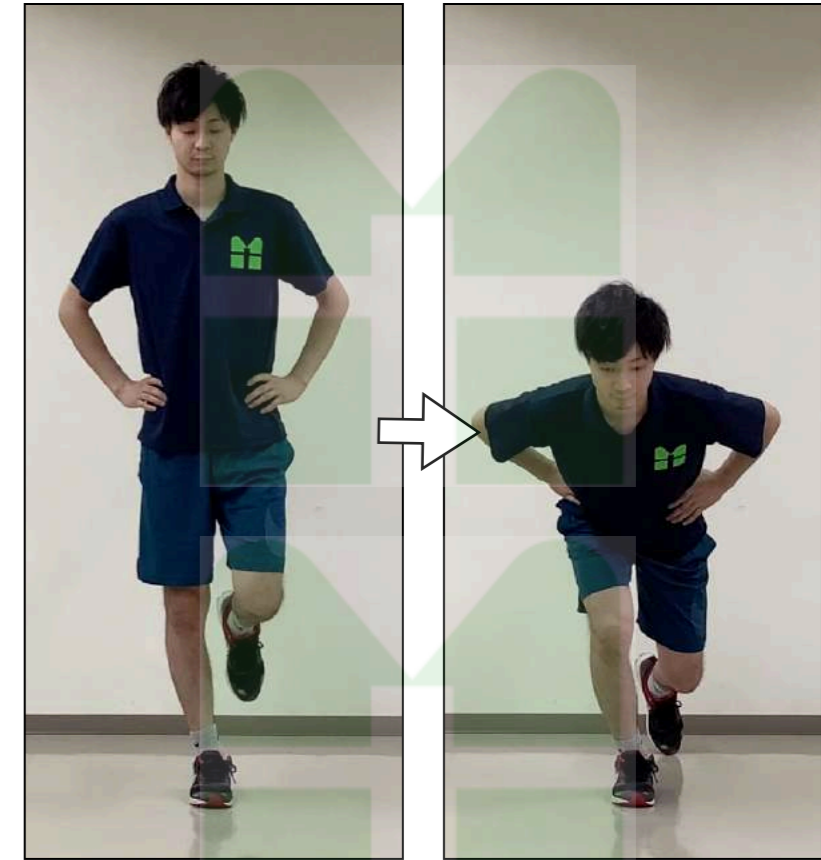


- やりかた
 - 仰向けになって片膝を立て、もう片方はまっすぐに伸ばす
 - お尻とまっすぐにした脚をを上に持ち上げる

- 回数・時間
 - 10回×3セット

⚠️注意点：膝を内側に入れない

• 片脚スクワット



- やりかた
 - 片脚で立つ
 - 上半身を軽く前傾し、膝を曲げて腰をおろす

- 回数・時間
 - 10回×3セット



リハビリ (術後4週～)

エアロバイク



- やりかた
 - 負荷量は軽くから開始し、徐々に増やす
- 回数・時間
 - 10分～30分

リハビリ (術後3ヶ月～)

Jog



- やりかた・時間
 - 15分～1時間程度 (会話できるくらいのスピードで)

スポーツ応用動作



- やりかた
 - 競技特性に応じて、徐々に進める

ACLトレーニング チェックポイント

前額面



👉 チェックポイント

- ✗ 体幹・骨盤の側屈と回旋
- ✗ Knee in toe out
- ✗ 過剰な外側荷重

矢状面



👉 チェックポイント

- ✗ 過剰な後方重心
- ✗ 過剰な膝の前方変位
- ✗ 骨盤後傾
- ✗ Ham/臀筋の収縮不全