

江戸川スポーツ医学科 **アキレス腱損傷** “Midsubstance Speed-Bridge後” 基本プロトコル

	手術日	1日～	1週間～	2週間～	3週間～	4週間～	6週間～	8週間～	10週～	12週～	14週～
関節可動域 訓練		自動背屈 運動	背屈0～10度 底屈FULL		背屈10度以上 底屈FULL						
筋力増強 訓練		等尺性運動	ヒールレイズ (座位: 部分荷重位)	ヒールレイズ (徐々に荷重量増加)			遠心性収縮開始 荷重量も機能に合わせて制限なし				
装具	ギプス固定 (底屈位)	ギプスカット	Free								
荷重	NWB～touch		1/3PWB	1/2PWB	2/3PWB	FWB	注)荷重は背屈0度獲得から開始とする				
歩行	両松葉杖				片松葉杖		独歩				
アジリティ							両脚 ジャンプ	ストップ 動作	切り返し 動作		
スポーツ 復帰					自転車エルゴメーター		ジョギング (MMT3以上)	ランニング (MMT5)	ダッシュ	スポーツ完全復帰 注)機能健患差なし	

関節可動域訓練:自動運動での角度表記

アジリティトレーニング:俊敏性・機敏性・巧緻性などを含めたスピードや瞬発力などの能力を向上させ、運動時に身体をコントロールすることを目的としたトレーニング

日程	アキレス腱損傷(Midsubstance Speed Bridge)のリハビリプロトコル
1~7日目 NWB~touch	リラクゼーション、良肢位保持、等尺性訓練
1週(7日目)~ 1/3荷重	  <p data-bbox="866 329 1166 382">座位:カーフレイズ</p>
2週(14日目)~ 1/2荷重	 <p data-bbox="1052 415 1353 468">立位:カーフレイズ</p> <p data-bbox="437 501 710 582">背屈:~10° まで 底屈:Full</p>
3週(21日目)~ 2/3荷重	 <p data-bbox="430 696 741 739">背屈制限なし</p> 
4週(28日目)~ 全荷重	<p data-bbox="1038 815 1348 868">蹴り出し練習</p> 
6週(42日目)~ ジョギング	<p data-bbox="980 1043 1290 1125">片脚:カーフレイズ (段差使用)</p>  <p data-bbox="1135 1358 1477 1410">かかとを下まで下げる</p>
8週~ランニング 10週~ダッシュ 12週~スポーツ復帰	<p data-bbox="360 1268 893 1339">スポーツ特異的な訓練を行う時期 * 担当の療法士と相談しメニューを決定</p>