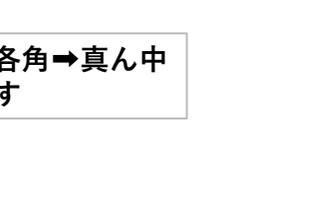
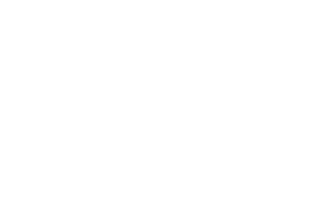


Ankle Brostrom法 プロトコル

	1日	1週	2週	3週	4週	5週	6週	7週	8週	9週	10週
装具	常時		日中は炎症などで検討 夜間装着			スポーツ特異動作初期時に装着				完全off	
荷重	FWB										
ROM (底屈/内返し)	背屈 外返し 底屈<20度					疼痛に応じて底屈・内返し制限なし					
患部筋トレ		腓骨筋ex 両脚heel-raise			片脚 heel-raise (平地)		片脚 heel-raise (段差)	段階的にagility開始 制限なし			
固有受容器ex		座位 四つ這い	立位	片脚(平地)			片脚(不安定; 予測動作)		片脚(バランスディスク; 非予測動作)		
エルゴーター	→										
ランニング						ジョギング(50%~)		ダッシュ		ダッシュ+切り返し	
アスリハ				KBW	ヘキサゴン (両脚)	ヘキサゴン (片脚・辺)		ヘキサゴン (片脚・角)	プライオメトリックジャンプ 競技特有の動き再獲得		

日程	足関節外側側副靭帯損傷術後のリハビリプログラム		
1週(7日目)～	<p>*ふくらはぎ筋トレ *足関節背屈・外返し運動 NG) 底屈>20度・内返し *患部外トレーニング</p>	<p>筋力トレーニング 直角のまま蹴る</p> 	<p>背屈 外返し 痛みない範囲でゆっくり動かす</p> 
3週(21日目)～	<p>足関節がまっすぐからつま先を外に開き、まっすぐに戻す</p>  <p>外返し筋のトレーニング</p>	<p>ボードが傾かないように前後に動かす</p>  <p>ボードが傾かないように左右に動かす</p>  <p>座位での足関節感覚コントロール(2週～:立位)</p>	 <p>両脚ヒールレイズ</p>
4週(28日目)～ Jogging (50%) 可動域制限なし	<p>母趾球と小趾球でしっかり踏み ゆっくりと踵を上げる</p>  <p>片脚ヒールレイズ</p>	<p>上げた足を動かしながら保持</p>  <p>片脚での足関節感覚コントロール(平地)</p>	<p>片脚での足関節感覚コントロール 不安定なバランスパッド などでレベルアップ</p> 
5週(35日目)～ 6週(42日目)～: ダッシュ	<p>両脚で線を超える</p>  <p>真ん中→各角→真ん中 を繰り返す</p> <p>へキサゴン</p>	<p>片脚で線を超える</p>  <p>片脚で角を踏む</p>  <p>へキサゴン 5週～:片脚(辺)・7週～:片脚(角)</p>	<p>瞬発的に蹴り出す</p>  <p>5秒で上がり 上で5秒保持 5秒で下がる</p>  <p>片脚ヒールレイズ(段差)</p>
8週(56日目)～ ダッシュ+切り返し	<p>ここからは担当が競技特性を考慮し、個別性を持った自主トレーニング指導を行います 8週目～競技特有の動きの再獲得 9週目～リアクション動作 10週目～プライオメトリック</p>		