

# 江戸川スポーツ医学科 前十字靭帯損傷 “STG後” 基本プロトコル

	保護期					トレーニング期		アスレチックリハビリテーション期			
	1日～	1週～	2週～	3週～	4週～	6週～	8週～	12週～	16週～	20週～	24週～
荷重	Toe touch	1/3	2/3	FWB							
歩行	両松葉杖歩行		片松葉杖歩行	独歩		階段昇降 歩容の安定		ジョギング		ランニング	ジャンプ
RICE処置	—————→					-----→					
足関節 底背屈	—————→					-----→					
ROM	-5⇔90	0⇔90	0⇔110		0⇔120	0⇔130	0⇔145-150		疼痛に応じて完全可動域へ		
患部外ex	—————→										
setting	—————→										
SLR	—————→										
w-band	屈曲90獲得後 Quadのみ —————→										
Hip lift		両下肢		片脚		SLR					
カーフレイズ	座位		1/2荷重 (立位)		コンビネーション			片脚コンビネーション			
スクワット			1/4～		1/2～	片脚1/4～		片脚1/2～			
アシ リテー	—————→										
上肢エルゴ	—————→										
下肢エルゴ						50Watt～		80Watt～			
ジョギング								6km/h～		10km/h～	フリー
台立ち上がりテスト						両脚20cm (WBI=0.45)		片脚40cm (WBI=0.60)	片脚20cm (WBI=0.90)		
スクワットテスト						○		○		○	
HHD			0mm								

※同時に半月板縫合術を施行した場合は、荷重時期+1週間  
 ※同時にMCL再建又は縫合した場合は、ROM時期+1週間

日程	前十字靭帯再建術後のリハビリテーション自主トレーニング		
1日～7日目	 <p data-bbox="348 315 783 396">チューブまたはタオルを使用し 足首を上下に動かす</p>	 <p data-bbox="845 315 1425 396">膝の下にタオルを入れる タオルに膝を押し付けるように力を入れる</p>	 <p data-bbox="1618 344 1856 396">カーフレイズ</p>
1週(7日目)～ 荷重1/3可能時期			
2週(14日目)～ 荷重2/3可能時期	 <p data-bbox="478 758 617 796">Hip LIFT</p>	 <p data-bbox="1239 758 1452 796">カーフレイズ</p>	
3週(21日目)～ 全荷重可能時期	 <p data-bbox="447 1068 650 1100">Hip LIFT :片脚</p>	 <p data-bbox="1239 1068 1452 1100">スクワット1/4</p>	
4週(28日目)～	 <p data-bbox="447 1372 679 1405">Hip LIFT :片脚拳上</p>	 <p data-bbox="1259 1368 1452 1400">スクワット1/2</p>	

# 前十字靭帯再建術後のリハビリテーション自主トレーニング

日程

8~12週  
(56~84日目)

関節可動域0⇔145  
~150° (疼痛に  
応じて完全可動域  
へ)



ツイスト (屈曲60度から始める)

12~18週  
(84~126日目)

ジョギング開始



片足スクワット1/2



ジャンプ



サイドランジ(両側)



フロントランジ(両側)

18週(126日目)~



Knee bend walk



片脚ジャンプ