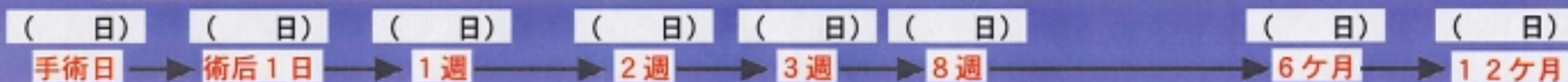


膝、前十字靭帯再建手術後のリハビリプログラム

(原則的なもの)

骨・関節センター

渡辺病院



ニーブレース (外固定装具) 固定

CPM開始 (一週間で屈曲

120度を目標)



理学療法士による筋力トレーニング
・1/2 荷重開始 (シングルクラッチ)
・ニーブレースをはずして装具装用
(ACL再建術後の専用のもの)

理学療法士によるスクワット、自転車等の訓練
・全荷重開始

退院

軽いジョギング開始



アップを目的とするもので、競技レベルではない
スポーツ開始 (趣味的な範囲で膝関節の機能

競技レベルのスポーツに復帰してよい



※以上は標準のコースであり、症状等により多少の変更はあります。