

## 鏡視下腱板修復術プロトコール: 病期

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	24
炎症症状		.	.	.															
腱板癒合過程			.	.	.	.	.												
腱板コラーゲン線維の配列調節過程					.	.	.	.	.										
腱板強度修復過程					.	.	.	.	60%	.	.	.	90%	.	.	100%			

## 鏡視下腱板修復術プロトコール: リスク管理

Phase	week	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	24
感染のチェック			.	.	.															
術後の麻痺症状チェック			.	.	.															
自動運動禁忌			.	.	.	.	.	.												
縫合腱板への伸張ストレス(水平伸展・下垂位超える内転)			.	.	.	.	.	.	.	.	.									
第2肩関節による腱板への圧迫ストレス			.	.	.	.	.	.												
再断裂防止に対するADL指導								.		.										
再断裂防止に対する運動指導										.				.						
MRI(術前・3か月・6か月・1年)		.				.								.						.
Micro FET(術前・3か月・6か月・1年)		.												.						.
エコーチェック(月に1回)		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
定期的Scoreチェック		.												.						.

## 鏡視下腱板修復術プロトコール: ADL

Phase	week	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	24	
装具装着指導		.	.	.	.	.															
三角巾装着指導						.	.	.													
入浴時指導		.	.																		
更衣時指導		.	.																		
就寝時指導		.	.																		
外出時指導		.	.																		
利き手交換の指導		.	.																		
飲食 (Elbow motion ok)						健側	.	.													
更衣							.	.													
洗体・洗髪									.	.											
腕を支持してのコンピューター操作						.	.	.													
自動車運転														.	.	.					
軽作業許可														.	.	.	.				
挙上動作制限 3kgまで(下垂位はフリー)														.	.	.	.				
10kgまで																	.	.	.		
フリー																				.	
重労働許可																					.

## 鏡視下腱板修復術プロトコール:物理療法

Phase	week	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	24
アイシング指導		・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・							
超音波						・	・	・												

※炎症期は頻繁にアイシングを行う  
 ※炎症期以降は、リハビリ後や運動後にアイシングを行う  
 (患者さんの疼痛や炎症症状に応じる)

## 鏡視下腱板修復術プロトコール:リハビリテーション

### 【固定期間】

- ・外転枕付装具3~4週
- ・三角巾又はスリング5~6週で除去  
(外転枕除去後2週間)

### 【ROM】

- ・1週~ Passive 屈曲・外転
- ※肩甲骨面上でのROMex
- ※外旋・内転は行わない
- ・4週~ Passive 外旋・軽度内転
- ※下垂位を超える内転は行わない
- ・5週~ Active Assist
- ※水平外転・下垂位を超える内転以外
- ・6週~ Active
- ※下垂位を超える内転以外
- ・10週~ Active 下垂位超内転開始
- ・12週~ Active 全可動域 Free

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	24
<b>【Phase0:pre ope】</b>																			
ROMex	・																		
腱板ex	・																		
肩甲骨周囲筋ex	・																		
協調性運動(アウター・インナー)	・																		
体幹訓練(ペルビックティルト等)	・																		
肩甲帯ストレッチ	・																		
エルゴメーター	・																		
<b>【Phase I :保護期】</b>																			
肩関節周囲筋リラクゼーション		・	・	・	・	・	・												
癒痕組織モビライゼーション		・	・	・	・														
肘関節自動屈伸運動			・	・	・														
Grip		・	・	・	・														
エルゴメーター		・	・	・	・	・	・												
<b>【Phase II :中間期】</b>																			
pendulum ex					・	・	・												
敬礼エクササイズ(肘掛け椅子からの拳上)							・	・	・										
オープンチェーン固有感覚受容器							・	・	・										
Isometric ex							・	・	・	・									
IR・ER stretch(90° 外転位)								・	・	・									
<b>【Phase III :筋力強化期】</b>																			
セミCKC ex Push up (壁)									・	・	・	・							
腱板ex(チューブ)									・	・	・	・							
ジョギング									・	・	・	・							
<b>【Phase IV :アドバンス期】</b>																			
CKC開始 パピーポジション													・	・	・	・	・		
Push up(四つ這い→爪先)													・	・	・	・	・		
ダッシュ													・	・	・	・	・		
アジリティートレーニング													・	・	・	・	・		
<b>【Phase V :スポーツ復帰】</b>																			
上肢を使用しない運動													・	・	・	・	・	・	
オーバーヘッドスポーツ																			・
各種目別トレーニング																		・	・