

Operative Rehabilitation for Bankart Repair: 病期

Phase	week	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	24
炎症症状			・	・	・															
関節唇強度修復過程						30%	・	・	・	60%	・	・	・	80%	・	・	・	100%		

Operative Rehabilitation for Bankart Repair: 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
感染等のチェック			・	・	・															
術後の麻痺症状チェック			・	・	・															
ADLでの自動運動禁忌			・	・	・	・														
外旋禁忌			・	・	・	・	・	・												
再脱臼防止のADL指導								・		・										
再脱臼防止の運動指導										・				・						
MRI		・				・								・						・
Micro FET		・								・								・		・
定期的Scoreチェック		・												・						・

Operative Rehabilitation for Bankart Repair: 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		・	・	・	・															
入浴時指導		・	・																	
更衣時指導		・	・																	
就寝時指導(ポジショニング)		・	・																	
外出時指導			・																	
利き手交換の指導		・	・																	
更衣						・	・	・												
洗体						・	・	・												
洗髪									・	・	・									
ADL制限なし															・	・	・	・		
仕事(10kg以上の重いもの保持可)															・	・	・	・		

Operative Rehabilitation for Bankart Repair: 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					・	・	・	・												

Operative Rehabilitation for Bankart Repair:リハビリテーション

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18~	
【Phase 0:Pre Ope】																				
ROMex	.																			
腱板トレーニング	.																			
肩甲骨周囲筋トレーニング	.																			
協調性運動(アウター・インナー)	.																			
体幹訓練	.																			
肩甲帯ストレッチ	.																			
エルゴメーター	.																			
【Phase I : 保護期】																				
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																
等尺性トレーニング																
【Phase II : 中間期】																				
stooping ex																
pendulum ex																
Active ROMex															
腱板トレーニング(1st、低負荷)																
ボールトレーニング											
【Phase III : 筋力強化期】																				
ランニング開始														
オーバーヘッドのADL開始														
U/E サイクル														
IR・ER stretch(90° 外転位)														
腱板トレーニング(2nd、低負荷)														
wall push														
プランクエクササイズ														
Push up(prone kneeling)														
【Phase IV : アドバンス期】																				
CKCトレーニング												
Push up(腕立て伏せ)												
ワニ歩き												
ダッシュ												
アジリティートレーニング												
プライオメトリック												
アイソキネティック												
【Phase V : スポーツ復帰】																				
ウェイトトレーニング(制限なし)																
オーバーヘッドスポーツ動作トレーニング																
コンタクトスポーツ動作トレーニング																
各種目別トレーニング																

【Braceでの固定期間】

0~3週
0~4週(Bonyの場合)

【ROM】

0~1週: 挙上 90°
1~4週: 挙上 150°
0~3週: 1st ER 0°
3~4週: 1st ER 30°
4週~6週: 挙上Free
1st ER Free
2nd ER30°
6週以降: 全可動域Free

Passive: 1週~
Assistive: 2週~
Active: 4週~