








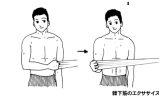











	手術前	術後～1ヶ月	術後4週	術後5週	術後6週	術後7週～11週	術後12週～	術後6ヵ月～1年	
日常生活	<p>入浴</p>  <p>着替え</p>  <p>利き手交換</p>  <p>外出</p>  <p>就寝などの練習・指導を行います。</p>	<p>自分で動かすことはさけてください。</p> 		 <p>肘を机に置いていれば コンピューターの操作ができます</p>	<p>手術した手を使って自分で着替えを行うことができます。</p> 	<p>手術した手を使って頭や身体を洗う事が出来ます。</p>  	<p>徐々に筋力トレーニングを開始します (低負荷から始めます)</p> 	<p>運転が出来ます。</p>  <p>軽い作業ができます。</p>	<p>徐々にスポーツ動作の練習を始めます。</p>  <p>制限なく持つことができます。 重労働も可能になります。</p>
検査	<p>MRI</p> 							<p>MRI</p> 	
	<p>筋力測定</p> 							<p>筋力測定</p> 	
リハビリ	<p>筋力・可動域訓練を行います。</p> 	<p>手術後よりリハビリを開始します。</p> <p>リハビリの先生が肩を動かします。 (絶対にご自身では動かさないでください)</p> <p>ご自身では手のグーバー運動 自転車等の足の運動</p>		<p>補助付きで少しずつ動かします。</p>		<p>ご自身で動かしていきます。</p>	<p>全可動域自由に動かせます。</p> 		
装具	<p>装具付け外し訓練を行います。</p>	<p>手術後より専用の装具を装着します。</p> 	<p>装具を外せます。 ※断裂の大きさにより期間が多少異なります。</p>						
腕板修復度						60%		100%	

* 術式や状態により多少の変更がございます。また、筋力の戻り具合によって肉体的労働やスポーツへの復帰時期は大きく異なりますのでご了承ください。