

○半月板損傷の手術後のリハビリテーションについて

手術後のリハビリは部分切除術と修復(縫合)術で異なります。

時期	部分切除術	修復(縫合)術
術後 1 週	<p>○痛みのない範囲で荷重許可、可動域訓練 (ROMEx)開始。</p> <p>※可動域、荷重は術後 2 週間を目標に全荷重、完全可動域の獲得を目指す。</p> <p>○患部外のトレーニング、膝への負担が少ないセッティングや SLREx を実施。</p>	<p>○荷重制限は術後 2 週間、免荷もしくは部分荷重(0~5Kg の荷重)。</p> <p>○可動域は術後 2 週間、0~90° まで。</p> <p>○患部外のトレーニング、膝への負担が少ない非荷重下での運動療法を実施。</p>
術後 2 週		<p>○荷重、ROM を徐々に UP。</p> <p>※可動域、荷重は術後 4 週間を目標に全荷重、完全可動域の獲得を目指す。</p>
術後 3 週		
術後 4 週		
術後 5 週		
術後 6 週		
術後 7 週		
術後 8 週	<p>○術後 8 週からジョギングやスポーツを想定した基礎動作トレーニング開始。</p> <p>○ジャンプ、ダッシュ、アジリティートレーニング開始。</p>	<p>○術後 8 週からスクワット、ランジなどの荷重トレーニング開始。</p>
術後 3 カ月	<p>○筋力測定を行いスポーツ復帰へ</p> 	<p>○術後 3 カ月からジョギングやスポーツを想定した基礎動作トレーニング開始。</p> <p>○ジャンプ、ダッシュ、アジリティートレーニング開始。</p>
術後 4 カ月		<p>○筋力測定を行いスポーツ復帰へ</p>

※損傷の部位や程度、年齢、手術内容などにより、リハビリ内容は異なりますのでご留意下さい。