

時期	アキレス腱縫合術
術後当日	○足関節底屈位でギプス固定。
術後 1 週	○足指の運動、患部外トレーニングを開始。 可及的に荷重量を増加。ギプス下での歩行開始。
術後 2-3 週	○ギプスから足関節の可動域を制限する装具に変更。 足関節可動域訓練(ROMEx)開始。 装具を着用したまま階段昇降許可。
術後 4-5 週	○裸足での正常歩行へ。健側の 5 割の足関節可動域を獲得。 エアロバイクの許可。
術後 6 週	○両側つま先立ち開始。
術後 7 週	○裸足での階段昇降許可。
術後 8 週	○健側の 8 割の足関節可動域を獲得。 両側つま先立ちが安定し可能になり次第、日常生活で装具を外していく。 自転車の許可。(患側はつかない) 自動車の運転許可。(8-10 週)
術後 9 週	○片脚つま先立ち開始。 片脚つま先立ち 20 回以上可能であればジョギング、片脚ジャンプ開始。
術後 10 週	○ジョギング開始。全可動域獲得へ。
術後 4 ヶ月	○スポーツ復帰へ向けてトレーニング開始。
術後 5 ヶ月	○スポーツ復帰へ。

※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。