

Postope Rehabilitation for UCL internal bracing

Milestoneと 禁止事項

Goal of Phase I		Phase I 4 weeks	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	~	6ヶ月	
術後肘関節の保護		Phase I :Protection																			
		肘関節他動可動域訓練
		自動ROM ex
シーネ装着 5日から1週		肘関節筋ストレッチ
		前腕回外回内エクササイズ
装具着用期間		手関節自動掌屈
6週間		自動背屈
0~3 w・ROM exのみ 0-100で止める		Grip運動
3~6週 ROM 0-120		肩関節ROMex (passive)
・肘関節自動屈曲・		
注意事項:トレッドミル・ランニング禁止		
術後6週までは上腕二頭筋に負荷を加えない		
術後4週まで肩関節外旋(1st)40° まで		
伸展、水平内転禁止		
		前腕中間位での 広背筋エクササイズ
		cuff ex 上腕 前腕筋(肩甲骨面:等尺性)
		歩行・エアロバイク(6週は装具をつけて)
Goal of Phase II		Phase II :6~8weeks	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	~	6ヶ月	
自動ROMをfull 獲得 6週以降 120以上へ		Cuff isokinetic exe (うちわなど)			
ニュートラルポジションでのカフ筋力強化		肩甲骨内転運動			
前腕回外位での、外旋は禁止		両手でボールを把持して押すex					
術後4w後 グラスやコップの持ち上げ可		cuff ex(抵抗運動:セラバンド使用)					
術後6wまでは 5kg以上のものは不可		歩行orエアロバイク (腕を振らない)					
注意事項:トレッドミル・ランニング・		biceps curl progression					
上肢を使用しての水泳禁止							
過剰な外旋は禁止							
Goal of Phase III		Phase III :8~12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	~	6ヶ月	
肘関節の ROM exercise 筋力		ケーブルマシン・ダンベル(低負荷高頻度)								
全方向の正常な肩甲骨上腕関節ROMの獲得		肩関節IR・ER(2nd外転:セラバンド、腹臥位での肩関節自動屈曲・水平外転								
関節2nd外転位での腕板筋力獲得		腹臥位でのSwiss ball walkout								
骨周筋群の筋力獲得		バランスボール壁へのCKCトレーニング								
注意事項: 投球・水泳・その他のスポーツ禁止		prone Rowing(30° /45° /90°)								
		歩行・バイク・ステアマスター・ランニング						
Goal of Phase IV		Phase IV :アドバンス 筋力強化期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	~	6ヶ月	
バランスボールに手を		バランスボールに手を												
ついて腕立て伏せ(膝をついて→膝をあげて)		ついて腕立て伏せ(膝をついて→膝をあげて)												
プライオメトリック(バランスボード上に手をつく)		プライオメトリック(バランスボード上に手をつく)												
プライオメトリック(バランスボード上でスパイダーマン)		プライオメトリック(バランスボード上でスパイダーマン)												
オーバーヘッドの強化		オーバーヘッドの強化												
内旋(アイソキネティック)		内旋(アイソキネティック)												
外旋(アイソキネティック)		外旋(アイソキネティック)												
筋力の獲得														
多様な関節面上での自動運動獲得														
Phase V :スポーツ復帰		Phase V :スポーツ復帰	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	~	6ヶ月	
CKCトレーニング		CKCトレーニング												
プライオメトリック		プライオメトリック												
Shadow Throwing		Shadow Throwing												
Interval Throwing Program		Interval Throwing Program												