

## Post Operative Rehabilitation for Bankart repair

	Phase week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	～	6ヶ月
固定 (Brace )	Phase I : 保護期																		
0~3週	肘関節 屈曲	.	.	.	.	.													
0~4週 (骨性の場合)	伸展	.	.	.	.	.													
関節可動域練習	手関節 掌屈	.	.	.	.	.													
0~3週	背屈	.	.	.	.	.													
他動可動域訓練	Grip	.	.	.	.	.													
骨性バンカートの場合は	内旋筋トレーニング				.	.													
振り子禁止	上腕二頭筋				.	.													
3~5週	上腕三頭筋				.	.													
屈曲 110° ~130°	腱板トレーニング(90° )				.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
外転 110°	肩甲骨周囲筋				.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
内旋 60°	Phase II : 中間期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	～	6ヶ月
5~8週	うちわトレーニング						.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
屈曲 150° ~165°	ボールトレーニング						.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
外転 110°	cuff ex(近位抵抗)						.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
内旋 全可動域	Phase III : 筋力強化期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	～	6ヶ月
8~14週	オーバーヘッドの ADL開始(疼痛-)								.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
正常可動域獲得	内・外旋ストレッチ (90° 外転位)								.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	内旋筋トレーニング								.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	外旋筋トレーニング								.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	アッパーサイクル								.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	ボールを壁につけて プッシュアップ									.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	CKCトレーニング										.	.	.	.	.	.	.	.	.
	手押し車										.	.	.	.	.	.	.	.	.
	腕立て伏せ										.	.	.	.	.	.	.	.	.
	バランスボールに 脚を乗せて移動										.	.	.	.	.	.	.	.	.
	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 ついて腕立て伏せ													.	.	.	.	.	.
	プライオメトリック													.	.	.	.	.	.
	オーバーヘッドの強化													.	.	.	.	.	.
	内旋(アイソキネティック)													.	.	.	.	.	.
	外旋(アイソキネティック)													.	.	.	.	.	.
	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																.	.	.
	プライオメトリック																.	.	.
	内旋(アイソキネティック)																.	.	.
	外旋(アイソキネティック)																.	.	.