

FAI術後の水泳プログラム

産業医科大学若松病院 リハビリテーション部

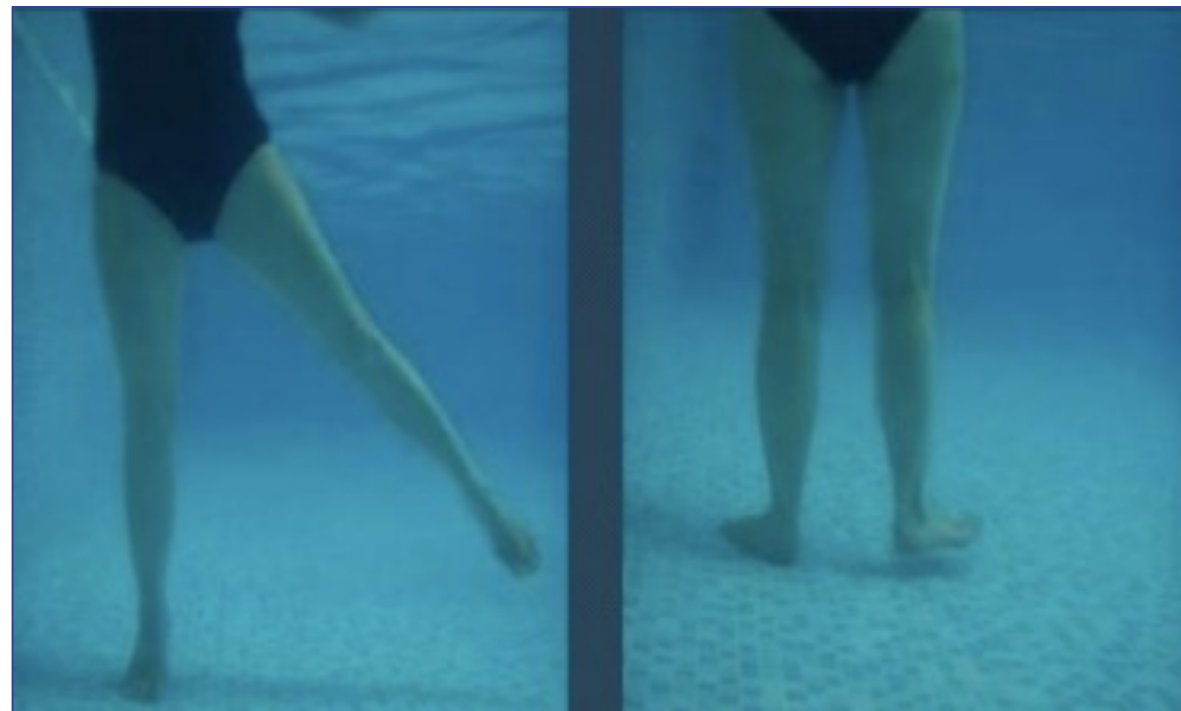
水泳プログラム Level 1

- 股関節・骨盤帯・腰椎の正常な動きを痛みなく早期に獲得する
- 早期に体幹のコントロール・腰椎-骨盤帯の安定性向上と股関節・骨盤の固有感覚トレーニングを図る
- 松葉杖やロフストランド杖使用による胸郭・肩関節周囲の硬さをほぐす

プログラム Level 1



健側でつま先立ちをして
患側を振り子ののように
痛みの無い範囲で前後に動かす

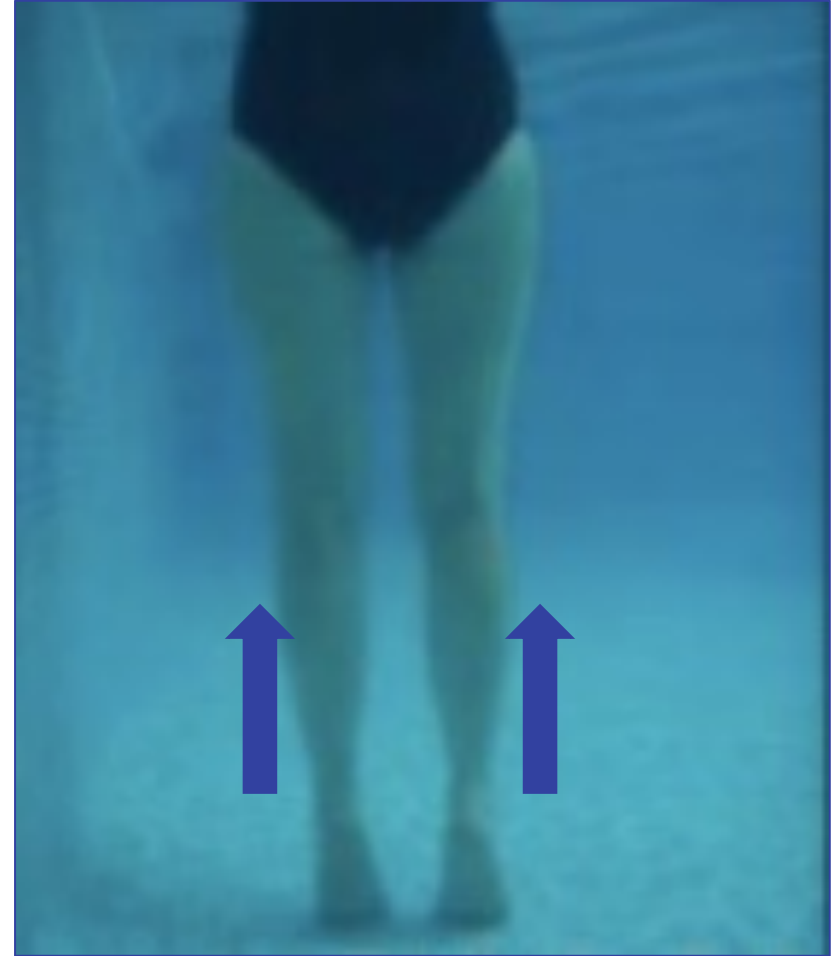


健側でつま先立ちをして
患側をゆっくり外に開いたり
つま先を外に向ける

プログラム Level 1



患側下肢をリラックスさせた状態で
円を描くように動かす



両足でつま先立ち

プログラム Level 1



ふくらはぎのストレッチ



ハムストリングスのストレッチ

プログラム Level 1



内転筋のストレッチ

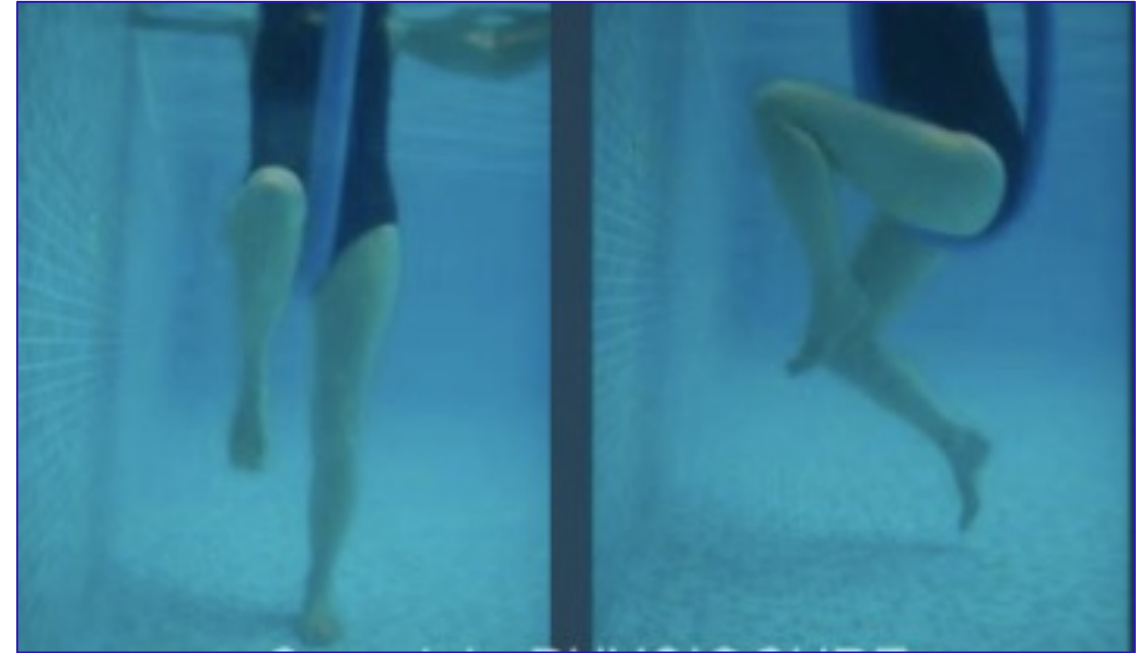


浮き輪を股に入れ
体を浮かせた状態で
骨盤の前傾・後傾する

プログラム Level 1



骨盤の側屈

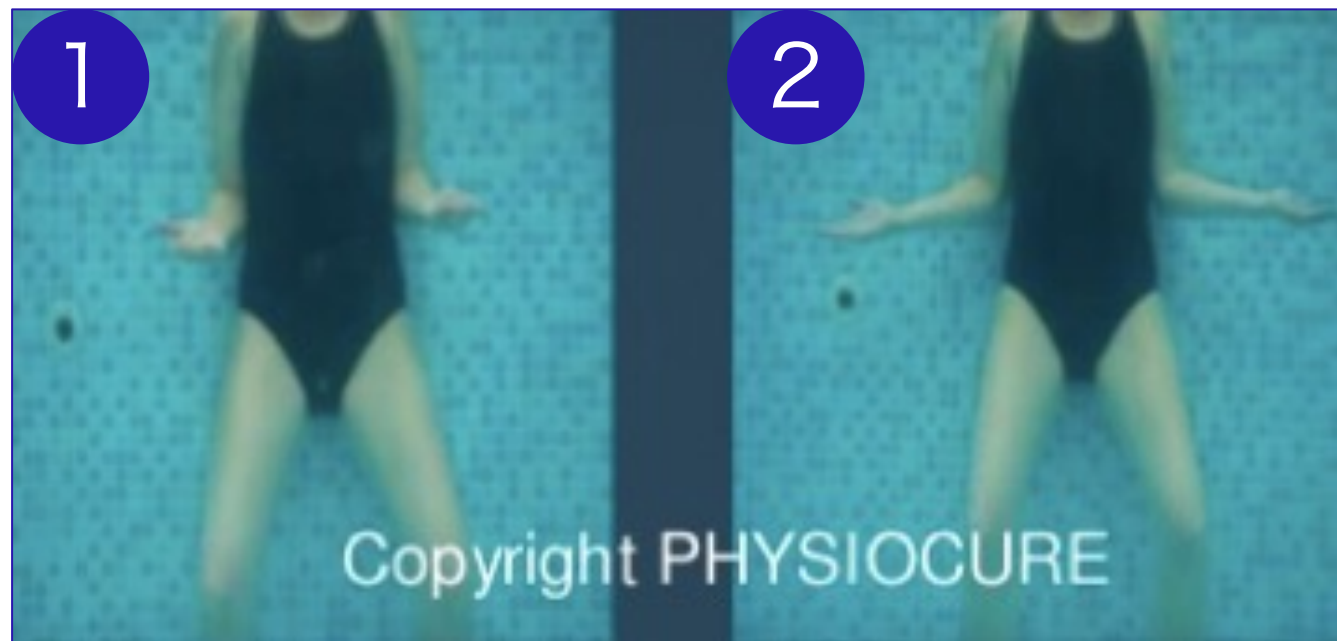


浮き具を股に入れた状態で
自転車をこぐような動きをする

プログラム Level 1

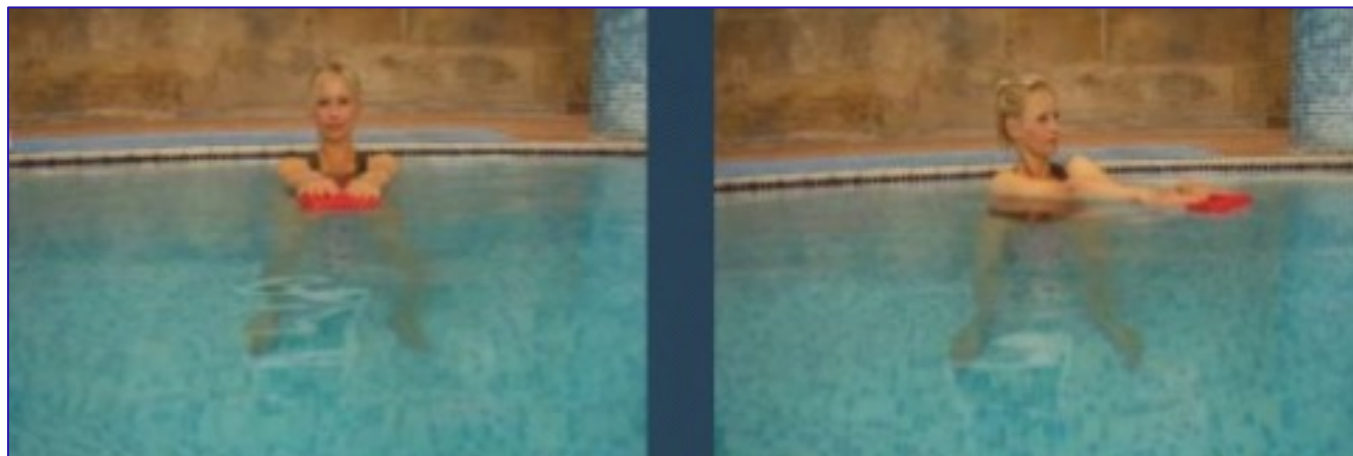


膝を軽く外に向けた状態で
スクワット
(曲げるのは30°程度)

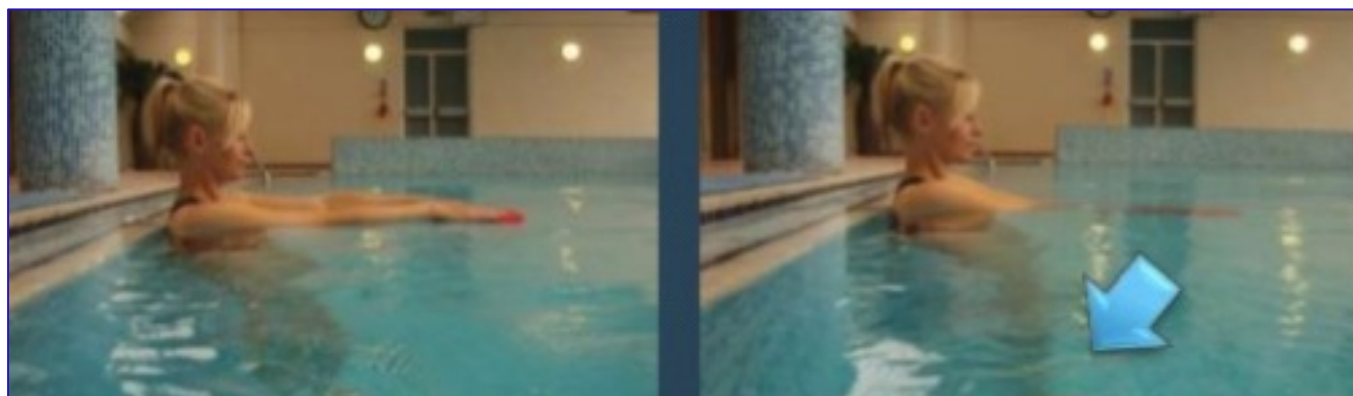


壁に背中をつけて
肩甲骨を背中に引き寄せた状態を
保ったまま、肩を最大外旋させる

プログラム Level 1



膝を軽く曲げた姿勢で、ビート板を前に持ち左右に身体をねじる

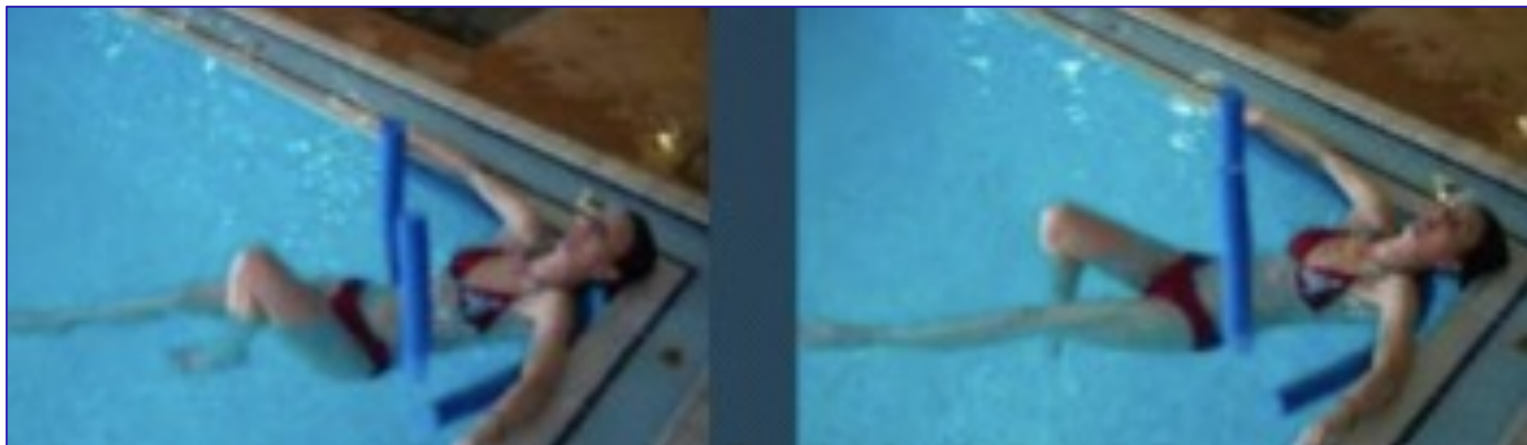


膝を軽く曲げた姿勢で、腕を伸ばしビート板を沈める→戻す

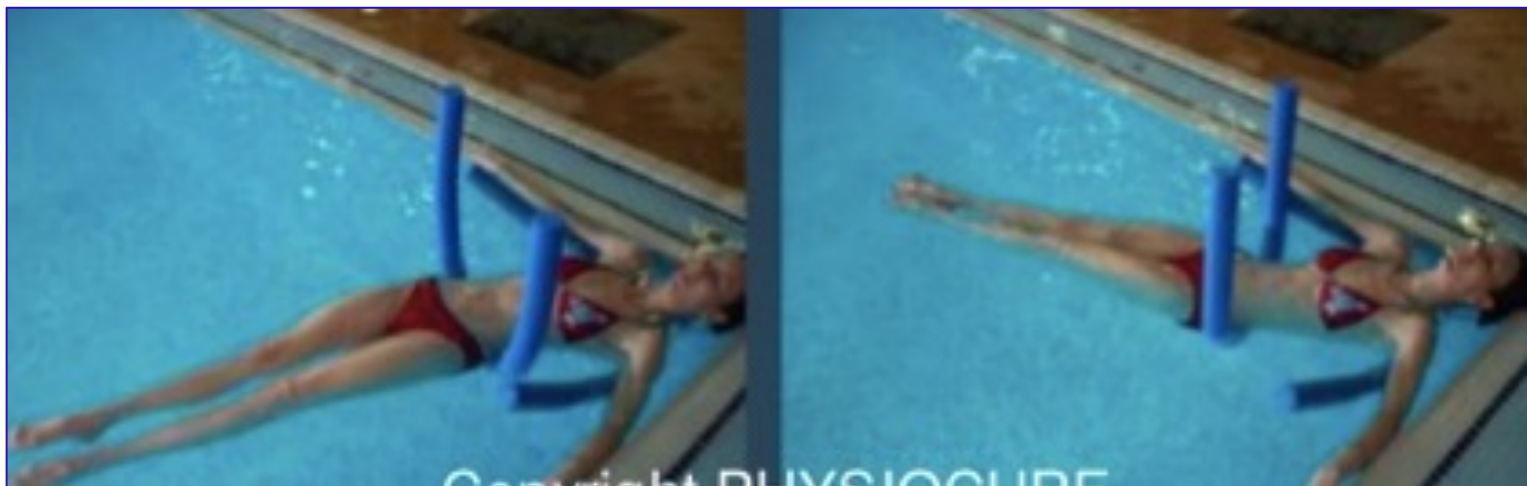
プログラム Level 2

- 運動の対称性を促進する
- 運動範囲を拡大し、回旋動作を加える
- 歩行・姿勢・バランス・固有感覚を再教育する
- 痛みを誘発させることなく、筋力強化を進める
- 患部外への対応するため、全身運動によるアプローチを行う

プログラム Level 2



上向きで浮き具を使用した状態で自転車こぎをする



上向きで浮き具を使用した状態で足を閉じたまま左右に振る

プログラム Level 2

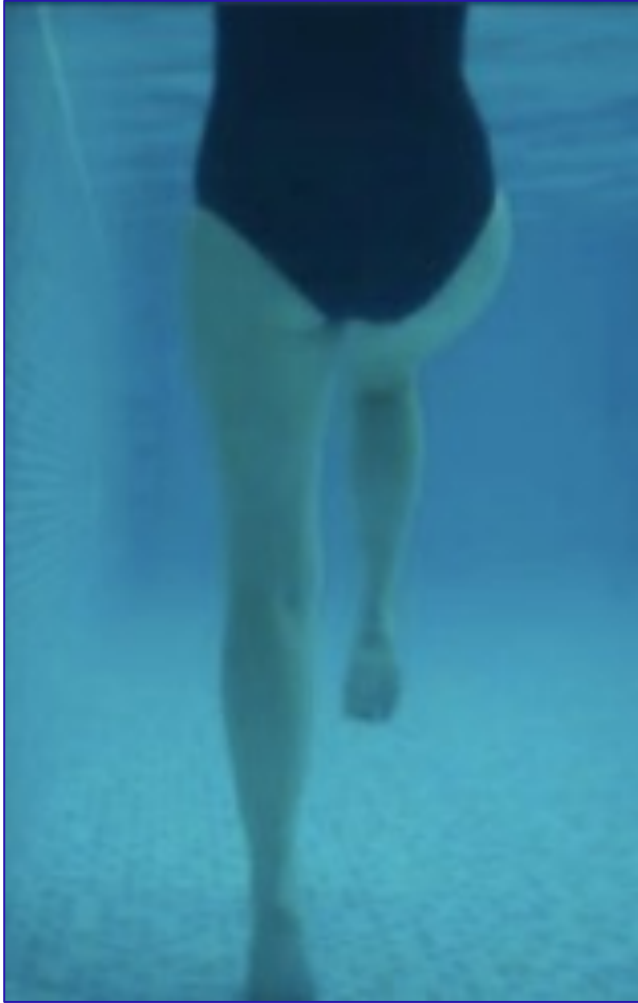


上向きで浮き道具を使用した状態で両足を開く

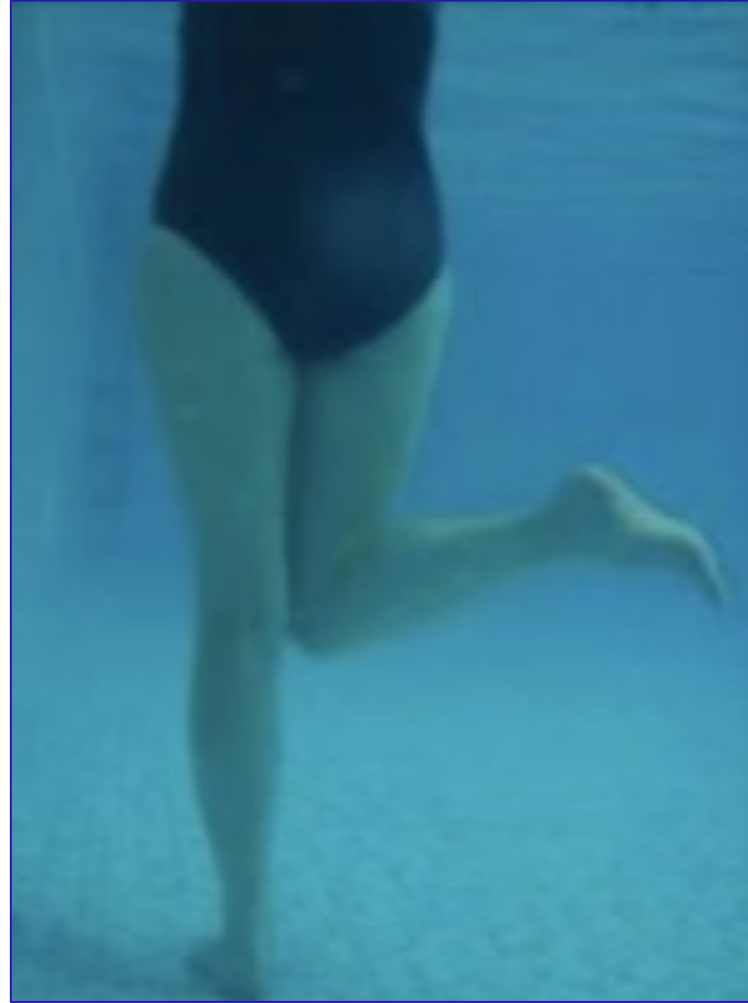


上向きで浮き道具を使用した状態で
足を閉じたまま水中で円を描くように動かす

プログラム Level 2

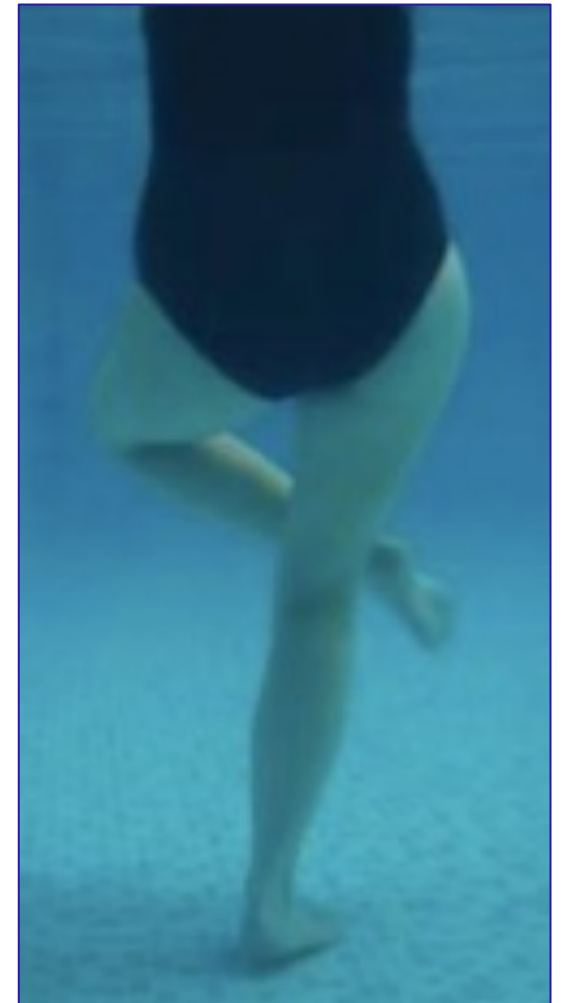


患側の太ももを上げる



膝を90°曲げた状態で
で

太ももを中ねじる

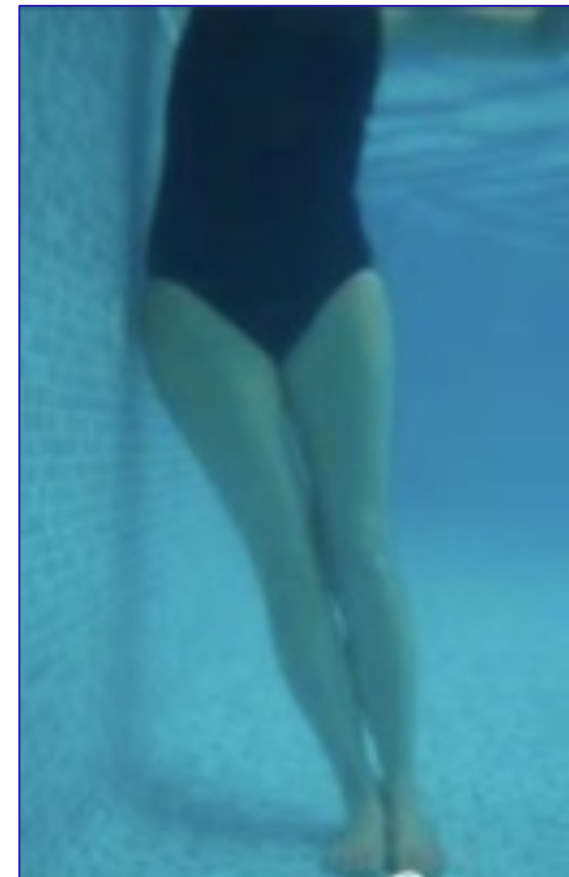


膝を90°曲げた状態で
太ももを外ねじる

プログラム Level 2

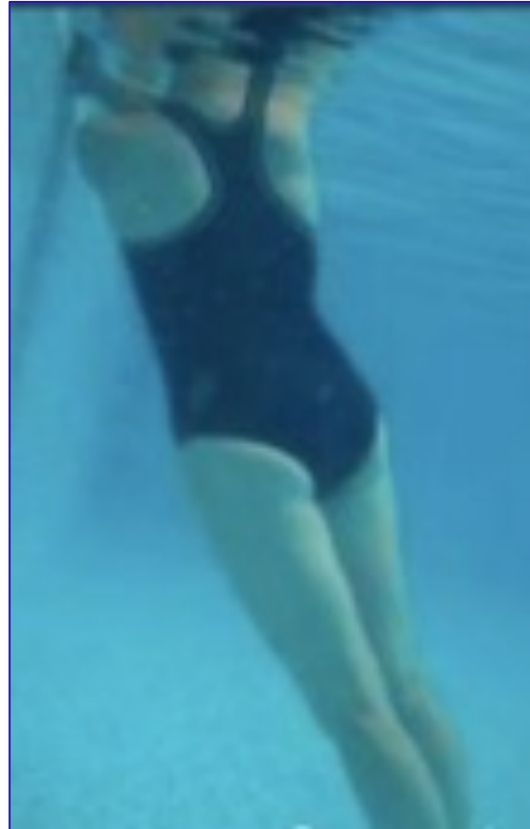


胸の前面を伸ばすように
反らしていく



足を閉じた状態で立ち
骨盤を水平に保ったまま
側方に移動させる
(股関節内転位での荷重練習)

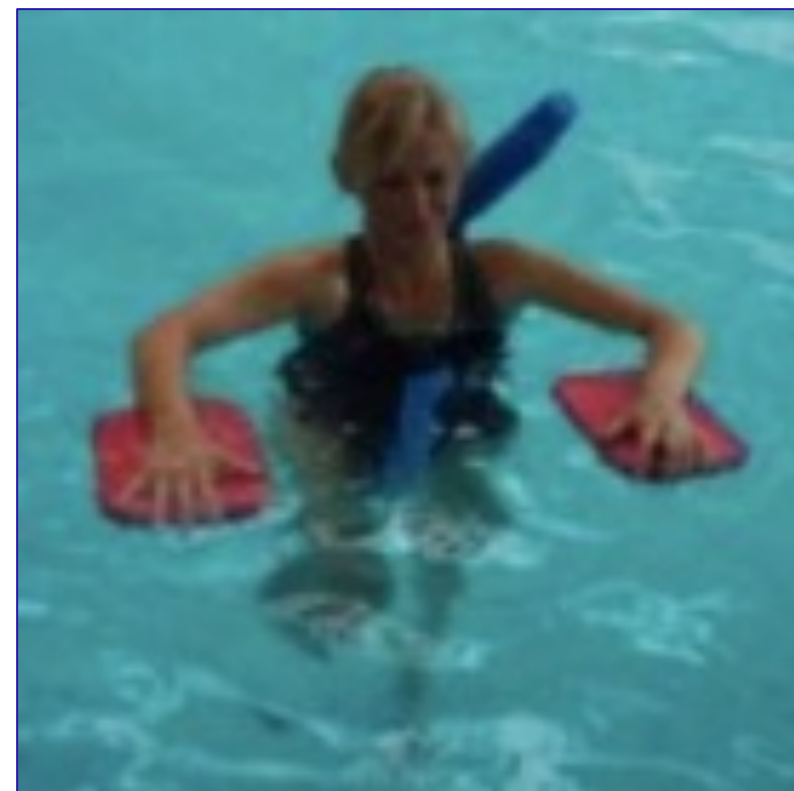
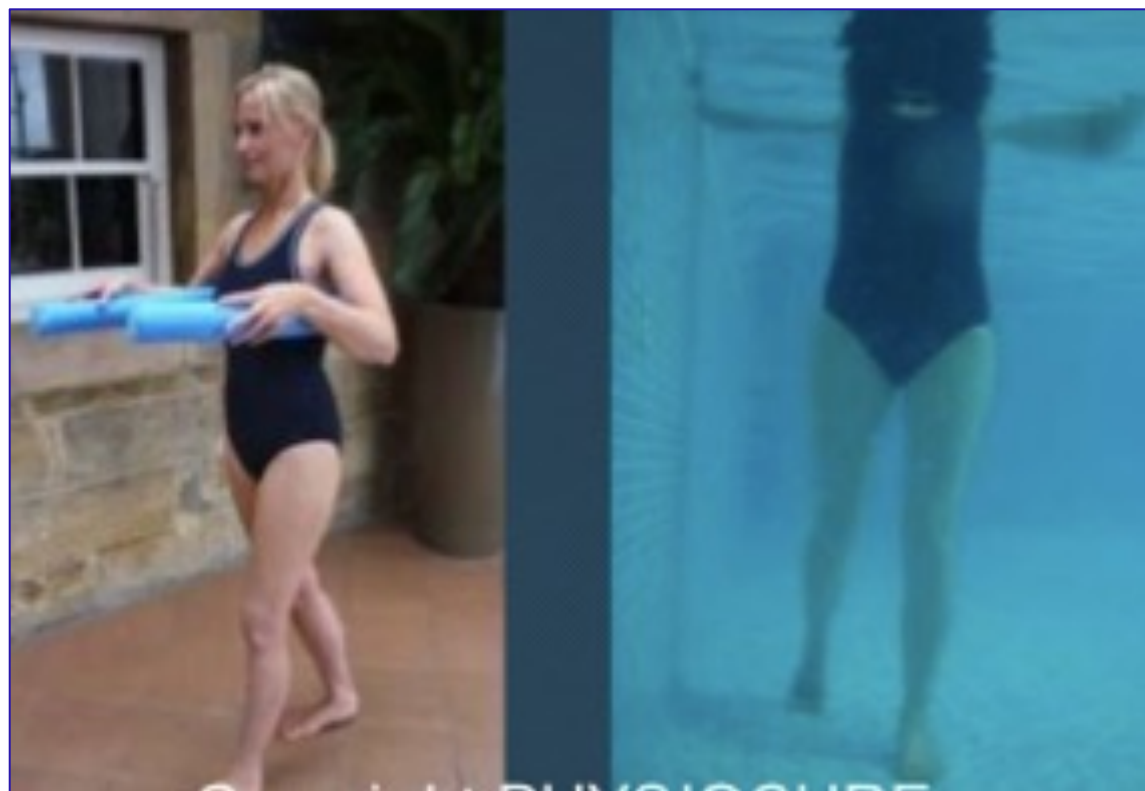
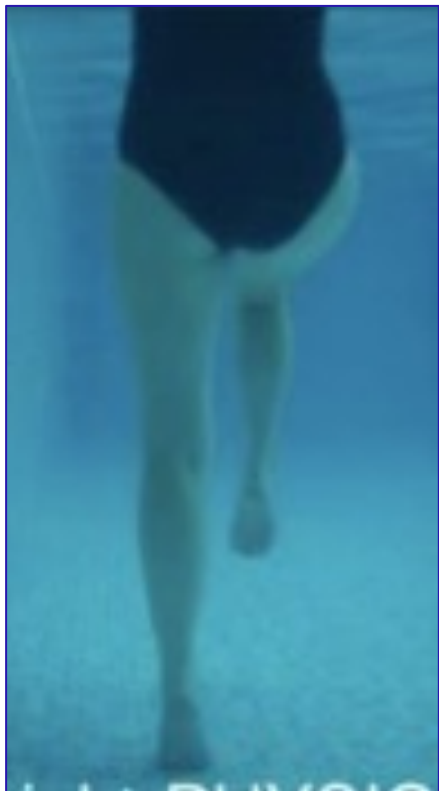
プログラム Level 2



プールサイドをつかみ
上半身をねじる

片脚スクワット
(膝屈曲30°)

プログラム Level 2



片脚で
つま先あげる

浮き具をつけて歩く
踵から着く→つま先で蹴る意識

股に浮き具を付け
両手をビート板で
支えて自転車こぎ

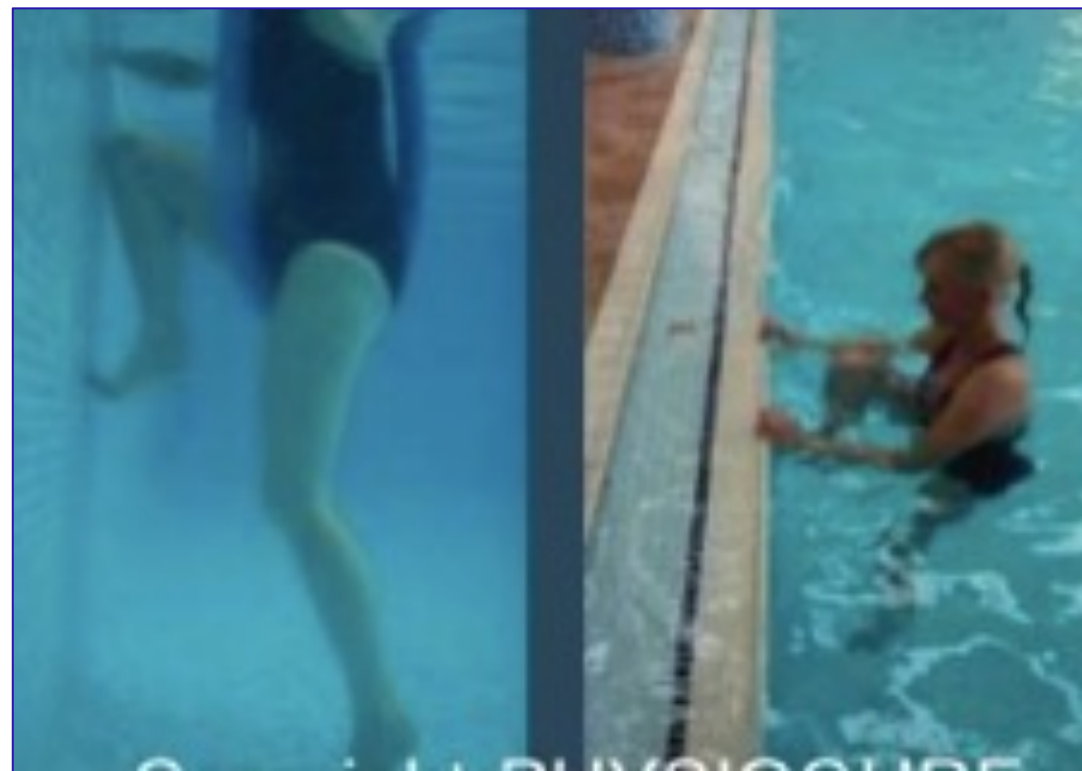
プログラム Level 3

- 心肺機能を高める
- 高度な柔軟性・体幹の安定性・固有感覚の促通を行う
- スポーツ特異動作の導入として
- 水泳動作の導入として

プログラム Level 3



ランジ → ランジしながら歩く



股屈筋群のストレッチ
健側下肢を曲げて
患側大腿前面部を伸ばす

プログラム Level 3



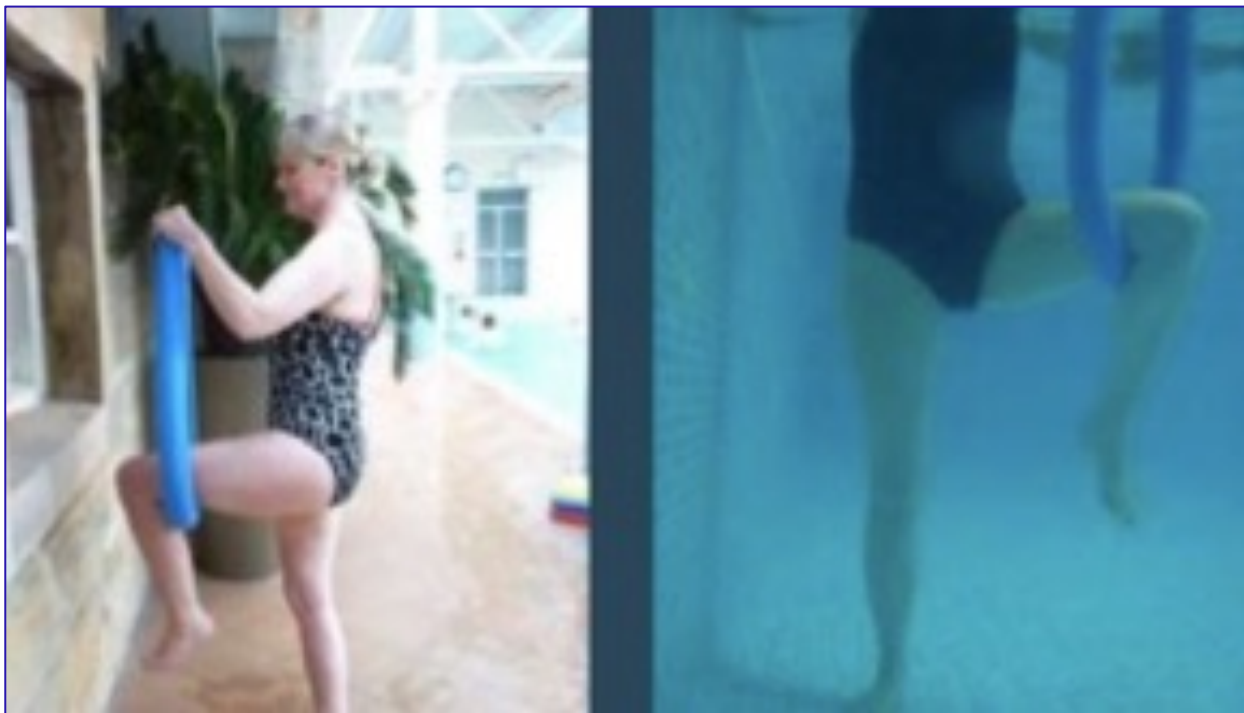
横歩き

歩幅は小さく開始

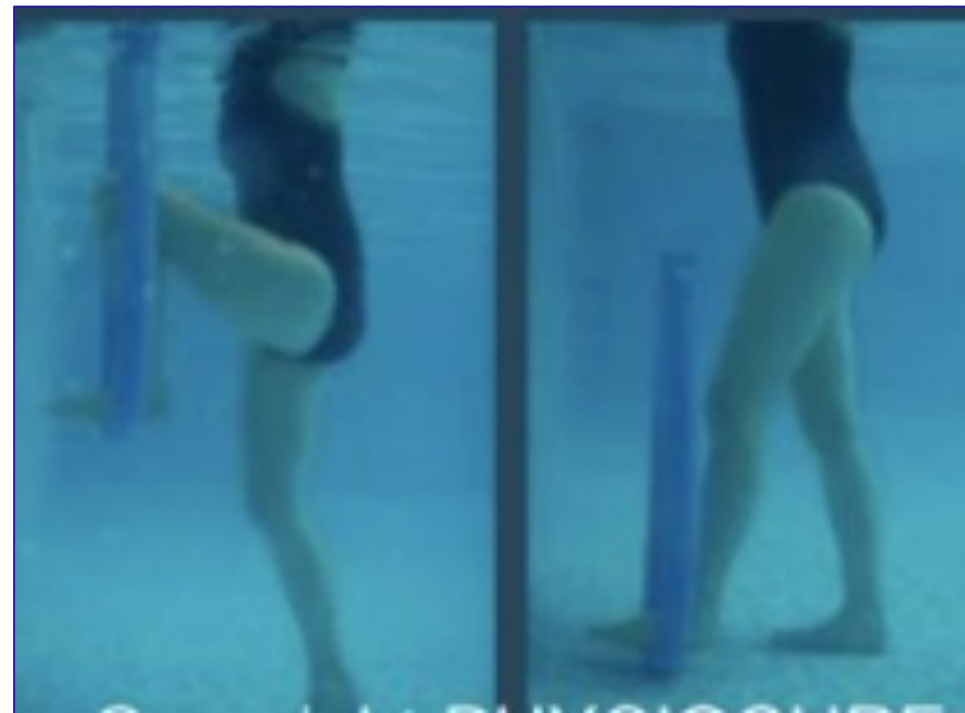
スピード・歩幅を徐々に増やす

プールサイドにしがみついた状態で
屈伸運動、痛みの無い範囲で行う

プログラム Level 3



プールサイドにつかまり
患側肢を浮き具で浮かせた状態で
骨盤が回らないように膝を外に開く

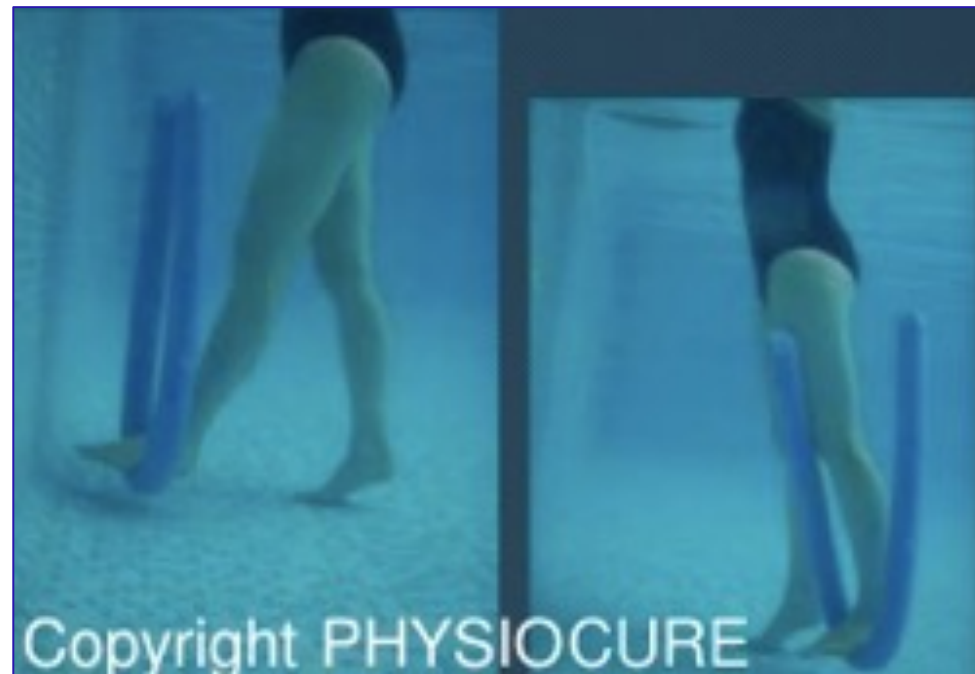


下肢の伸展運動
浮き具を足で
真下に踏みつけて沈める

プログラム Level 3



プールサイドにつかまり患側下肢で
浮き具を踏みつけた状態で
足を外に開いたり閉じたりする



プールサイドにつかまり患側下肢で
浮き具を踏みつけた状態で
足を前後に動かす

プログラム Level 3



プールサイドにつかまり患側下肢で
浮き具を踏みつけた状態で
つま先を外や内に向ける

【ウォーキング/ジョギング】

- ① 1分歩く
- ② 1分歩く + 1分ジョグ
- ③ 時間を徐々に増やす

【水泳】

浮き具を使用しクロール or 背泳ぎ
背中が反れたりねじれないように

