

# Jones骨折術後アスレチックリハビリテーション サッカー用

## Phase I: 術後急性期(0~2週)

Goal	Treatment	ROM	Muscle Strength and Proprioceptive Exercise		WB	Activity
疼痛/炎症の軽減 関節拘縮の予防 筋力低下筋萎縮の予防	RICE 消炎鎮痛剤 ギブス装着	(1)CPM (2)自動運動 痛みのない範囲内で可	(1)EMSによる電気刺激 (2)等調整筋力訓練 (3)股関節 大腿 膝筋力訓練	患部外トレーニング	NWB	エアロバイク

## Phase II:リモデリング期1(3~5週)

Goal	Treatment	ROM	Muscle Strength and Proprioceptive Exercise		WB	Activity
炎症の改善 関節可動域の拡大 筋力低下筋萎縮の改善 ADLの改善	クライオセラピー マッサージ バイブラバス	(1)自動介助運動 (2)自動、他動運動	(1)EMSによる電気刺激 (2)大腿四頭筋 ハムストリング チューブエクササイズ (3)Calf muscle exercise (4)股関節周囲筋 (5)タオルギャザー Core stability	健側バランストレーニング PNF 仰臥位で健側リフティング 仰臥位で腹筋ヘディング 患部外トレーニング	3分の1PWB ↓ 3分の2PWB ↓ 全荷重	プール内歩行開始 ↓ エアロバイク
			バランスボールエクササイズ 健側でバランスボード	ボールバランス 頭背中		

## Phase III :リモデリング期2(5~8週)

Goal	Treatment	ROM	Muscle Strength and Proprioceptive Exercise		WB	Activity
炎症の改善 関節可動域の拡大 筋力低下筋萎縮の改善 ADLの改善	クライオセラピー マッサージ	(1)自動介助運動 (2)自動、他動運動	(1)大腿四頭筋 ハムストリング 下腿筋力強化 open kinetic exercise (レッグカール エクステンション) (3)Calf muscle exercise (4)股関節周囲筋 (5)タオルギャザー バランスボールエクササイズ 体幹の訓練	ボールバランス	FWB	プール内歩行開始 ↓ プール内ジョギング クロストレーナー

## Phase IV:リコンディショニング期(8~12週)

Goal	Treatment	ROM	Muscle Strength and Proprioceptive Exercise		WB	Activity
正常可動域の獲得 筋力左右差なし ADL自立 ↓ 競技復帰(非コンタクトプレー)	クライオセラピー マッサージ ホットバック 交代浴	(1)自動介助運動 (2)自動、他動運動	(1)大腿四頭筋 ハムストリング 下腿筋力強化 open kinetic exercise (レッグカール エクステンション) (2)股関節周囲強化 チューブエクササイズ ボール (3)Calf exercise プライオメトリクス バランスボード バランスボール	The 11+ リフティング	FWB	陸上ジョギング ランニング スピードトレーニング アジリティ ノンコンタクトプレー

## Phase V: Integration 期(12~16週)

Goal	Treatment	ROM	Muscle Strength and Proprioceptive Exercise		WB	Activity
競技復帰(非コンタクトプレー) ↓ 競技復帰(コンタクトプレー)	クライオセラピー マッサージ ホットバック 交代浴	(1)自動介助運動(棒、) (2)自動、他動運動	(1)大腿四頭筋 ハムストリング 下腿筋力強化 open kinetic exercise (レッグカール エクステンション) (2)股関節周囲強化 チューブエクササイズ (3)Calf exercise プライオメトリクス	スローイング PNF	FWB	スピードトレーニング アジリティ スライディング 起き上がり倒れこみ訓練 対人プレー 元の競技動作への復帰 (コンタクトプレー)
			バランスボード バランスボール			