足関節鏡視下遊離体摘出 （ankle arthroscopy debridement without MFx）

手術日：　年　月　日

氏名：

	日付	／	／	／	／	／	／	／	／						
Phase I	Phase1：保護期　週	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	14	16	20	24
消炎鎮痛	ｱｲｼﾝｸﾞ・挙上	▪	▪	▪	▪										
患部保護	軟部組織モビライゼーション	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪						
関節可動域訓練開始	中周波		▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪						
	towel gather	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪						
	足趾運動	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪						
	足関節底背屈														
	Phase2　週	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	14	16	20	24
荷重	自動運動開始	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪				
可能なかぎりWB可能	関節他動運動訓練　背屈　底屈		▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
	足関節内返し			▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
	足関節外返し			▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
	towel gather	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
可動域	筋力				▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
2週　底背屈mild	足関節背屈（タオル　→ﾁｭｰﾌﾞ）				▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
3週　底背屈　FULLへ	足関節底屈（タオル　→ﾁｭｰﾌﾞ）				▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
	患部外筋力														
患部外の筋力再教育	股関節内転		▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
	股関節外転		▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
	股関節伸展		▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
体幹	体幹（クランチまたはベンチ）		▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
Core stability	体幹（ツィスティングまたはサイドベンチ）		▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
	レッグエクステンション			▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
	レッグカール			▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
	シーテッドカーフレイズ			▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
	カーフレイズ						▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
	コンビネーションカーフレイズ						▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
	スクワット						▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
	ランニングプログレッション　Runnning Progression	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	14	16	20	24
ジョギング開始のタイミング	アッパーバイク	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
関節可動域full	エアロバイク				▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
腫脹なし	KBW					▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
疼痛なし	プール内ジョギング					▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
ドクターの診察の後	クロストレーナー					▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
↓	JOG					▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
ジョギング許可	ランニング（中距離～）						▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
	フォーワードランジ									▪	▪	▪	▪	▪	▪
ランニング後	サイドランジ									▪	▪	▪	▪	▪	▪
関節可動域full	バランス訓練（両足バランスボード）									▪	▪	▪	▪	▪	▪
腫脹なし	バランス訓練（片脚立位）									▪	▪	▪	▪	▪	▪
疼痛なし	バランス訓練（不安定板）									▪	▪	▪	▪	▪	▪
バランス安定	Phase3　週	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	14	16	20	24
↓	サイドステップ								▪	▪	▪	▪	▪	▪	▪
Phase IIIへ	ラダー									▪	▪	▪	▪	▪	▪
	ツイスティング									▪	▪	▪	▪	▪	▪
	スクワットジャンプ									▪	▪	▪	▪	▪	▪
	前方ジャンプ										▪	▪	▪	▪	▪
	後方ジャンプ										▪	▪	▪	▪	▪
	ラインジャンプ（前後）										▪	▪	▪	▪	▪
	Xホップ										▪	▪	▪	▪	▪
	ランニングジャンプ										▪	▪	▪	▪	▪
	回転ジャンプ（180°・360°）										▪	▪	▪	▪	▪

	ファンクショナルテスト										▪	▪	▪	▪	▪
	Phase4 週	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	14	16	20	24
	Biodex										▪	▪	▪	▪	▪
	スポーツ特性トレーニング										▪	▪	▪	▪	▪
	スポーツ復帰										▪	▪	▪	▪	▪
		理学療法士：													