

Bankart修復術後におけるリハビリテーションプログラム



時期	装具	肩関節可動域	日常動作	トレーニング
手術				
術後翌日	終日装着	力を入れず、装具装着位	原則、非術側のみで生活	1)肩甲骨内転運動 10回×2-3セット
術後4週目～ (21日目～)	室内装具除去 外出時・ 就寝時装具装着		装具装着下で肘・手での デスクワーク可能 入浴・更衣時は装具除去可	2)肩甲骨挙上運動 10回×2-3セット 3)手指グーパー 20回×2-3セット 4)体幹回旋運動 10回×2-3セット
術後5週目～ (28日目～)	装具除去	【他動運動】 挙上≤90-110° 下垂位外旋≤10-30°	食事・洗顔など腕を挙げない動作を徐々に開始	1)～4) + 5)テーブル拭き 10回×2-3セット 6)棒体操(挙上90°まで)： 仰向け・座位 各10回×2-3セット
術後7週目～ (約1.5ヵ月後)		【他動運動】 挙上≤100-120° 下垂位外旋≤20-40° 【自動運動】 挙上≤90-110° 下垂位外旋≤30°	痛みのない範囲でのセルフ ケア動作を徐々に開始 物を持つ、手を後方へ引 く、手で体を支える動作は 避ける	1)・2)・6(挙上120°まで) + 7)壁拭き運動 10回×2-3セット 8)外旋運動 10回×2-3セット 9)仰向けでの腕上げ下ろし・ 円運動・肩甲骨外転運動 各10回×2-3セット
術後9週目～ (約2ヵ月後)		【他動運動】 挙上≤110-140° 下垂位外旋≤40-60° 外転90°外旋≤50-60° 【自動運動】 挙上≤110-130° 下垂位外旋≤30-50°		1)・2)・9(負荷あり) + 10)チューブエクササイズ： 外旋・内旋・外転30°・ロウイング 各10回×2-3セット 11)肩位置覚エクササイズ： 壁面でボールを使用し円運動 (前方・側方挙上位) 各10回×2-3セット
術後11週目～ (約2.5ヶ月後)			ランニング、ハンドリング 開始、壁押し動作開始	1)・2)・9-11) + 12)壁押し 20回×2-3セット
術後13週目 (約3ヵ月後)		【他動運動】制限なし ※可動最終域での関節包 など非収縮組織への過剰 なストレッチに注意す る。 【自動運動】制限なし ※外転外旋・水平外転動 作での不安感が軽減する よう、上腕骨・肩甲骨・ 胸郭の協調的動作の獲得 を目指す。	疼痛が無ければ腕立て伏せ など開始	9)-12) + 13)チューブエクササイズ： 外旋(挙上位) 10回×2-3セット 14)手を後頭部に置き、 肩甲骨内転運動・体幹回旋運動 ・体幹側屈運動 各10回×2-3セット 15)腕立て伏せ 20回×2-3セット (傾斜⇒膝付き⇒膝伸展位と 段階的に負荷漸増)
術後4ヵ月～			徐々にウエイトトレーニン グ・プライオメトリックト レーニング、可動最終域で の等尺性収縮による関節安 定化を図る 上部体幹との協調性向上に よる再発防止を図る	9)-15) + 16)プライオメトリックex 17)最大挙上位、挙上外旋位での 等尺性筋収縮 18)挙上位での外旋運動 19)競技特異的動作トレーニング
※術後6ヵ月以降：機能回復に応じて競技復帰に向けたプログラムを実施し、段階的に再開を目指す				