

Bankart & Bristow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	下垂位外旋ストレッチ時 のみ装具除去	原則、非術側のみで生活 装具装着下での 短時間デスクワーク可能 入浴・更衣時は装具除去可 肘曲げは出来るだけ控え、 術後3週目から食事可	1)下垂位外旋ストレッチ(棒使用) 10回×2-3セット 2)肩甲骨内転運動 10回×2-3セット 3)肩甲骨拳上運動 10回×2-3セット 4)手指グーパー 20回×2-3セット 5)体幹回旋運動 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	【他動運動】 下垂位外旋≤10°		
術後5週目～ (28日目～)	装具除去	【他動運動】 拳上≤90-140° 下垂位外旋≤20-30°	洗顔など腕を挙げない動作 を徐々に開始	1)～5) + 6)テーブル拭き 10回×2-3セット 7)棒体操(拳上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】 拳上≤140-160° 下垂位外旋制限なし 外転90°外旋≤50-60° 【自動運動】 制限なし	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)・3)・7(拳上120°まで) + 8)壁拭き運動 10回×2-3セット 9)外旋運動 10回×2-3セット 10)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】 制限なし ※出来るだけ可動域制限 をなくす (特に外旋動作)	ランニング、ハンドリング 開始、壁押し動作開始	1)・2)・3)・10(負荷あり) + 11)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 12)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・側方拳上位) 各10回×2-3セット
術後11週目 (約2.5ヵ月後) ～ 術後13週目 (約3ヵ月後)		【他動運動】 制限なし 【自動運動】 制限なし	骨癒合が得られた後に、段 階的に上腕二頭筋・胸筋群 の収縮エクササイズを開始 する 疼痛が無ければ腕立て伏せ など開始 6-8kg程度のアームカール 開始	10)-12) + 13)チューブエクササイズ: 外旋(拳上位) 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) 16)拳上位外旋静的ストレッチ
術後3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、可動域最終域 での等尺性収縮による関節 安定化を図る タックル姿勢や患部外、特 に上部体幹との協調性向上 による再発防止を図る	10)-16) + 17)プライオメトリックex 18)最大拳上位、拳上外旋位での 等尺性筋収縮 19)拳上位での外旋運動 20)競技特異的動作トレーニング

※術後5-6ヵ月後：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