

腱板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				
手術翌日～	終日装着	力を入れず、装具装着位	原則、非術側のみで生活 装具装着下で肘、手での デスクワーク許可 入浴・更衣時は装具除去可	1)肩甲骨を寄せる運動 10回×2-3セット 2)肩甲骨を上げる運動 10回×2-3セット 3)上半身の捻り運動 10回×2-3セット 4)手指のグーパー 20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	他動的挙上運動(非術側 で術側を動かす)開始 【他動運動】		1)～4) + 5)振り子運動(前後・左右・円) 各10回×2-3セット
術後5週目～ (28日目～)	装具除去	挙上≤80-100° 下垂位外旋≤10-30°	食事・洗顔など脇をあけずに 行う動作は許可 物を持つ、腕を挙げる、手で 体を支える動作は避ける	1)～5) + 6)テーブルスライド 10回×2-3セット 7)他動的挙上(非術側で補助): 仰向け・座位 各10回×2-3セット
術後6週目～ (35日目～)		自動介助運動(非術側で 支えて術側を動かす) 開始 【他動運動】 挙上≤100-130° 下垂位外旋≤30-40°	術後6週より痛みのない範囲 で、車の運転可能	1)～3)・6)～7) + 8)等尺性運動(内旋・外旋) 各10回×2-3セット
術後9週目～ (約2ヵ月後)		【他動運動】 挙上≤110-130° 下垂位外旋≤40-50° 【自動運動】 挙上≤90-120° 下垂位外旋≤20-40°	痛みのない範囲で洗髪などの セルフケア動作を許可 1kg以上の物を持つ、物を頭 上へ持ち上げる、手で体を支 える動作は避ける	1)・7)～8) 9)壁スライド 10回×2-3セット 10)内旋・外旋運動 10回×2-3セット 11)仰向けでの肩運動* 12)上半身ストレッチ1*
術後13週目～ (約3ヵ月後)		【他動運動】 疼痛のない範囲で全方向 への他動運動を開始 【自動運動】 挙上≥120° 下垂位外旋≥20°	痛みのない範囲で2-3kgの物 を持つ、頭上へ手を伸ばすな どの日常動作を許可 素早く力を入れる動作や重い 物を持つことは避ける	1)・9)・11(負荷あり)・12) + 13)チューブエクササイズ1* 14)テーブルに手をつき片手支持運動 5秒保持×10回×2-3セット ※MRI結果に応じて動作の部分的再開 ゴルフ:クラブ持たずに体幹の捻転 テニス:ラケット持たずに下半身の 捻転(フォアハンド)
術後4ヵ月		疼痛のない範囲で全方向 への自動運動を開始	痛みなく日常動作を獲得 素早く力を入れる動作や 肩に衝撃のかかる動作は 避ける	13) + 15)チューブエクササイズ2* 16)上半身ストレッチ2* 17)四つ這いでの片手支持運動 5秒保持×10回×2-3セット
※術後5ヵ月以降：可動域は挙上155°、下垂位外旋40°以上を目指す。 症状、画像所見、機能回復に応じてゴルフや水泳などの趣味活動の段階的な再開を目指す。				

- ・上記の期間、リハビリメニューは目安です。断裂の程度や重症度、術後の経過に合わせてリハビリをすすめていきます。
- ・大断裂、広範囲断裂の修復術後は上記スケジュールよりも約2週間遅れてリハビリを進めていきます。

11)仰向けでの肩運動 各10回×2-3セット

- ・腕の上げ下ろし
- ・円を描く運動
- ・腕突き出し運動

12)上半身のストレッチ1 各10回×2-3セット

両腕を胸の前で交差した状態での

- ・上半身の捻り運動
- ・上半身の横倒し運動

13)チューブエクササイズ1 各10回×2-3セット

- ・外旋
- ・内旋
- ・30°外転

15)チューブエクササイズ2 各10回×2-3セット

- ・拳上位での外旋
- ・壁スライド

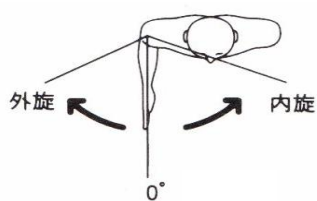
16)上半身のストレッチ2 各10回×2-3セット

両手を後頭部に置いた状態での

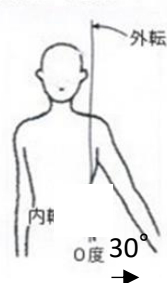
- ・肩甲骨を寄せる運動
- ・上半身の捻り運動
- ・脇のストレッチ

※肩運動の方向

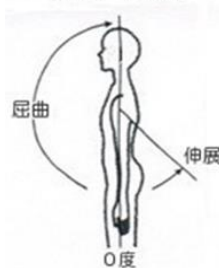
下垂位：肘を脇につけた状態



外転・内転



屈曲・伸展



拳上位：肩外転90度

