

足 関節疾患に対してのリハビリ

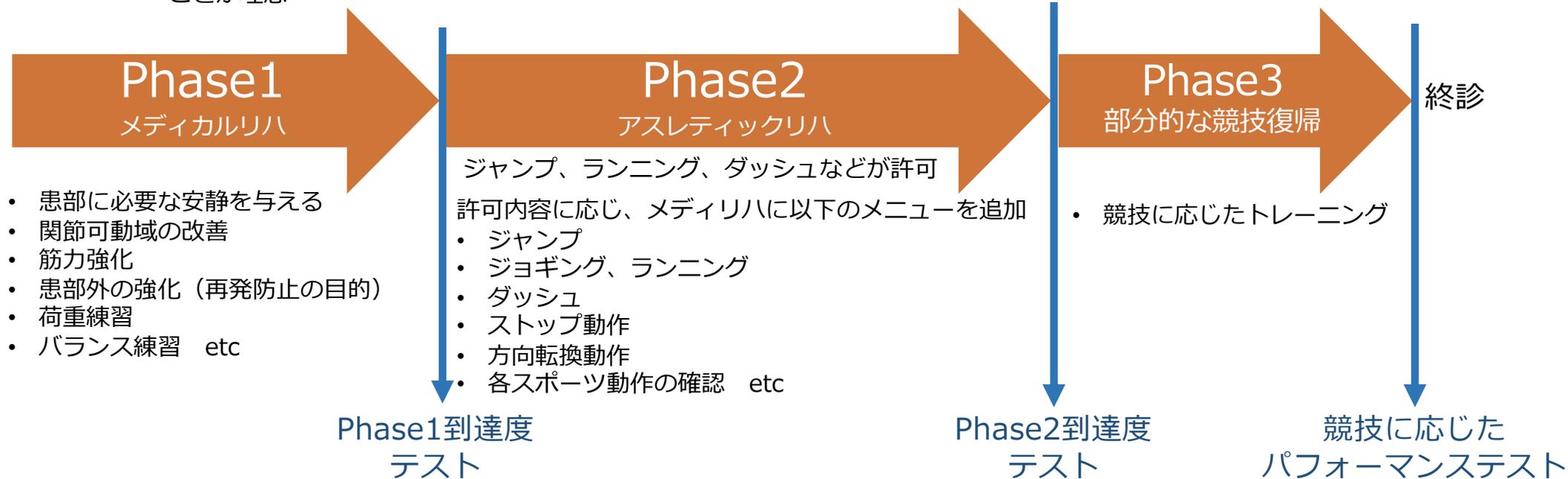
Phase2 移行

日常生活で痛みがない
主治医からジャンプ、ランニング、ダッシュ
など一部のスポーツ動作が許可されている
Phase1到達度テストで基準をクリアしている
ことが理想

Phase3 移行

Phase2のリハで痛みがない
主治医から競技復帰の許可がされている
Phase2到達度テストで基準をクリアして
いることが理想

競技復帰後に
症状の悪化がない



患者や主治医、リハビリと目標を共有することを目的に各Phaseの到達度を客観的に測定します

Phase 1

メディカルリハ

- 患部に必要な安静を与える
- 関節可動域の改善
- 筋力強化
- 患部外の強化（再発防止の目的）
- 荷重練習
- バランス練習

Phase1の目標

1. 日常生活において疼痛がない
2. 足関節可動域の左右差なし（荷重ランジテスト含む）
3. 患部の筋力の左右差なし
4. Yバランステスト左右差軽減

Phase 2

アスレティックリハ

メディリハに以下のメニューを加える

- ジャンプ
- ジョギング、ランニング
- ダッシュ
- ストップ動作
- ターン、カッティング
- 各スポーツ動作の確認

Phase2の目標

1. Phase2のリハで疼痛がない
2. シングルホップテスト左右差10%未満
3. サイドホップテスト15秒以内
4. アジリティテストにおいて疼痛がない

Phase 3

- スポーツのあらゆる場面に対応した機能的なスポーツ活動

Phase3の目標

1. 各種スポーツ動作において疼痛がない

パフォーマンステストの紹介

荷重ランジテスト



壁と膝が接地できる位置での壁とつま先の距離を測定

下肢損傷に対するCutoff値 : 14cm

Yバランステスト



下肢損傷に対するCutoff値 :

- ・前方患健差4cm以上
- ・後内側 患健比 76%
- ・後外側 患健比 70%
- ・正規化された複合到達距離 95%以下

パフォーマンステストの紹介

シングルホップテスト



前方に片脚ジャンプした距離を計測

下肢損傷に対するCutoff値：患健比90%未満

サイドホップテスト



30cm幅を左右に10往復する際のタイムを計測

下肢損傷に対するCutoff値：15.4秒

パフォーマンステストの紹介

アジリティテスト

T-TEST

