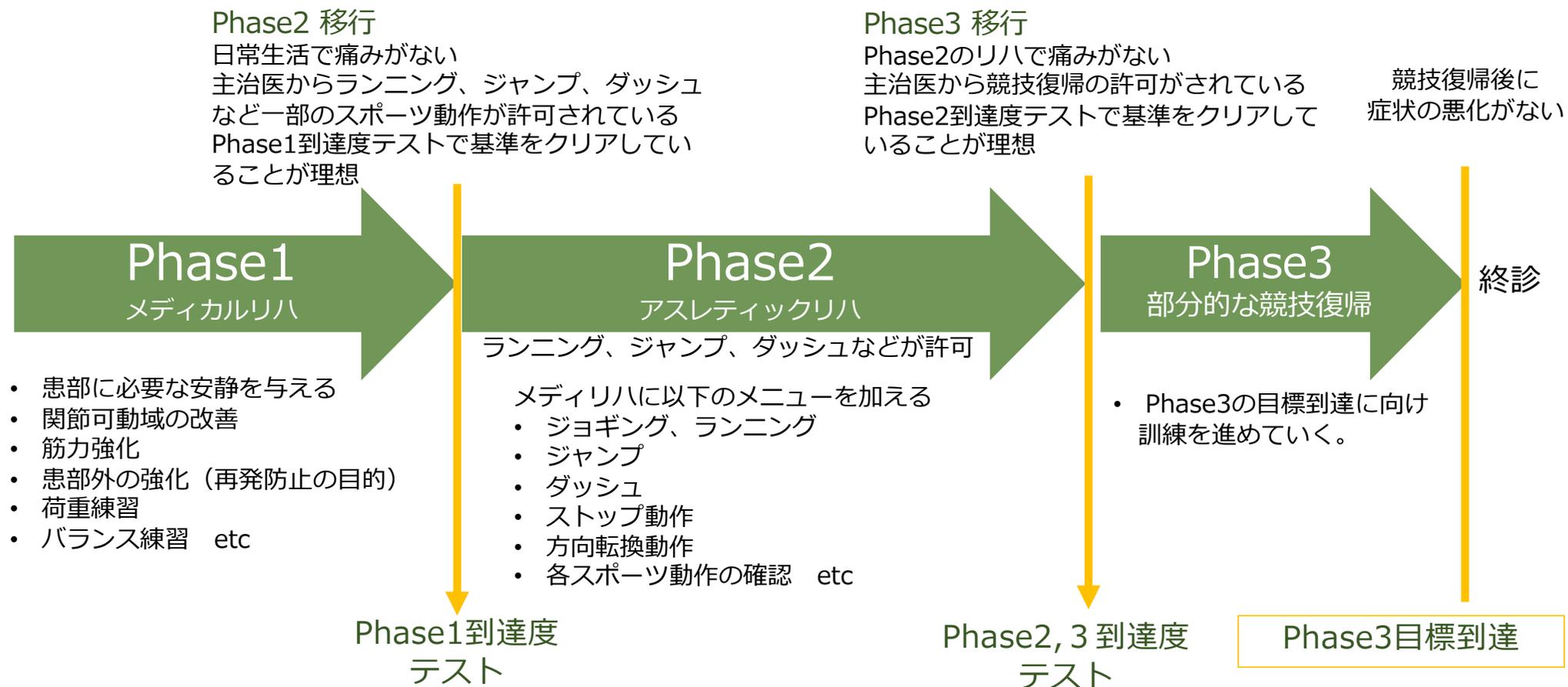


# 膝 関節疾患に対してのリハビリ



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. 日常生活において痛みがない
2. 膝関節屈曲伸展可動域・柔軟性評価で左右差なし
3. 筋力：片脚で30cm未満から起立が可能

## Phase

# 2

### アスレチックリハ

メディリハに以下のメニューを加える

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

### Phase2の目標

1. 主治医の許可
2. 筋力：片脚で10cm未満から起立が可能
3. シングルホップ Cut off値クリア
4. サイドホップ Cut off値クリア
5. アップダウンテスト Cut off値クリア

## 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. スポーツ復帰後も疼痛増悪していない
2. クロスオーバーホップ、トリプルホップ、片脚8の字跳躍テスト Cut off値以上

# 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

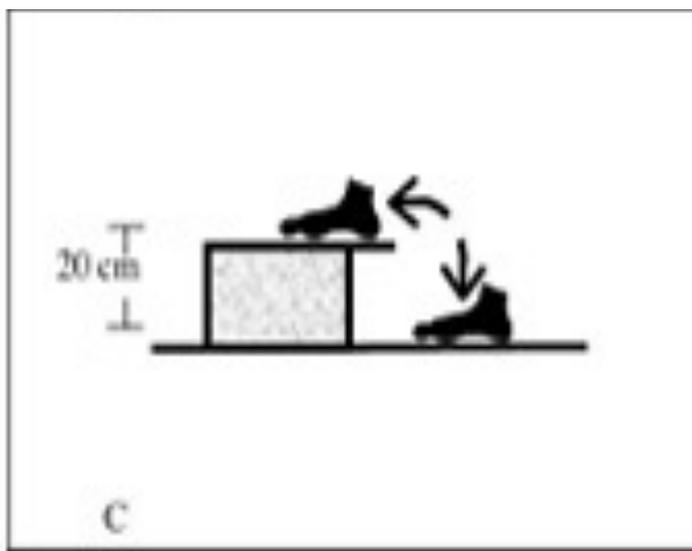


30cm幅を左右に10往復する際のタイムを計測

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

## アップダウンテスト



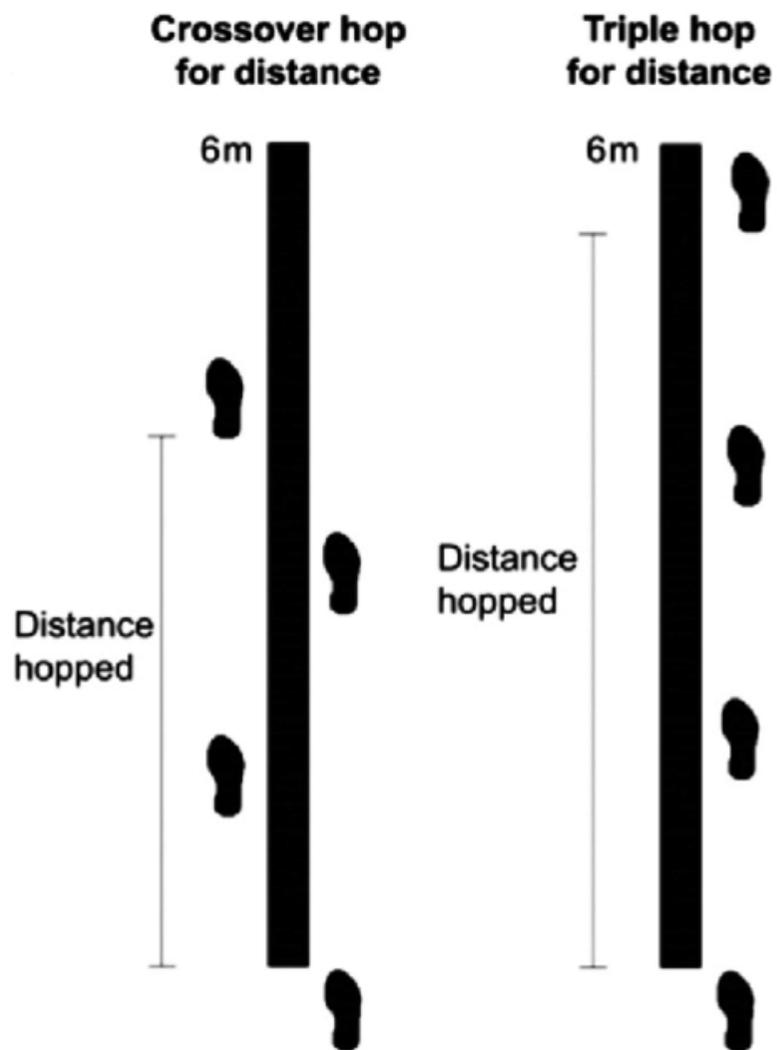
### 方法

20cmの段差を昇りは前向き、降りは後ろ向きに往復10回片脚で昇降してもらった時のタイムを計測する。

### Cut off値

患側健側の左右差が0.72sec以上

# パフォーマンステストの紹介



## ・クロスオーバーホップテスト

### 方法

バランスを崩すことなく正中線を越えながら、片脚で3回連続ジャンプした際の距離を計測する。

## ・トリプルホップテスト

### 方法

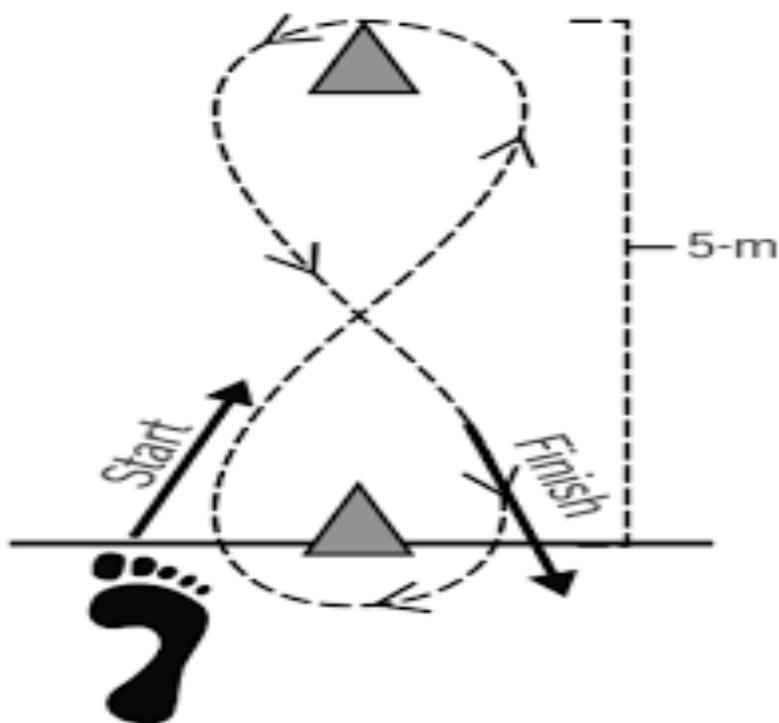
バランスを崩すことなく、片脚で3回連続ジャンプをした際の距離を計測する。

### Cut off値

患健比が90%未満であること

# パフォーマンステストの紹介

## 片脚8の字跳躍テスト



### 方法

5 mの距離にコーンを置き、8の字を描くように片脚跳びで2周した時のタイムを計測する。

### Cut off値

患側健側の左右差が0.81sec以上