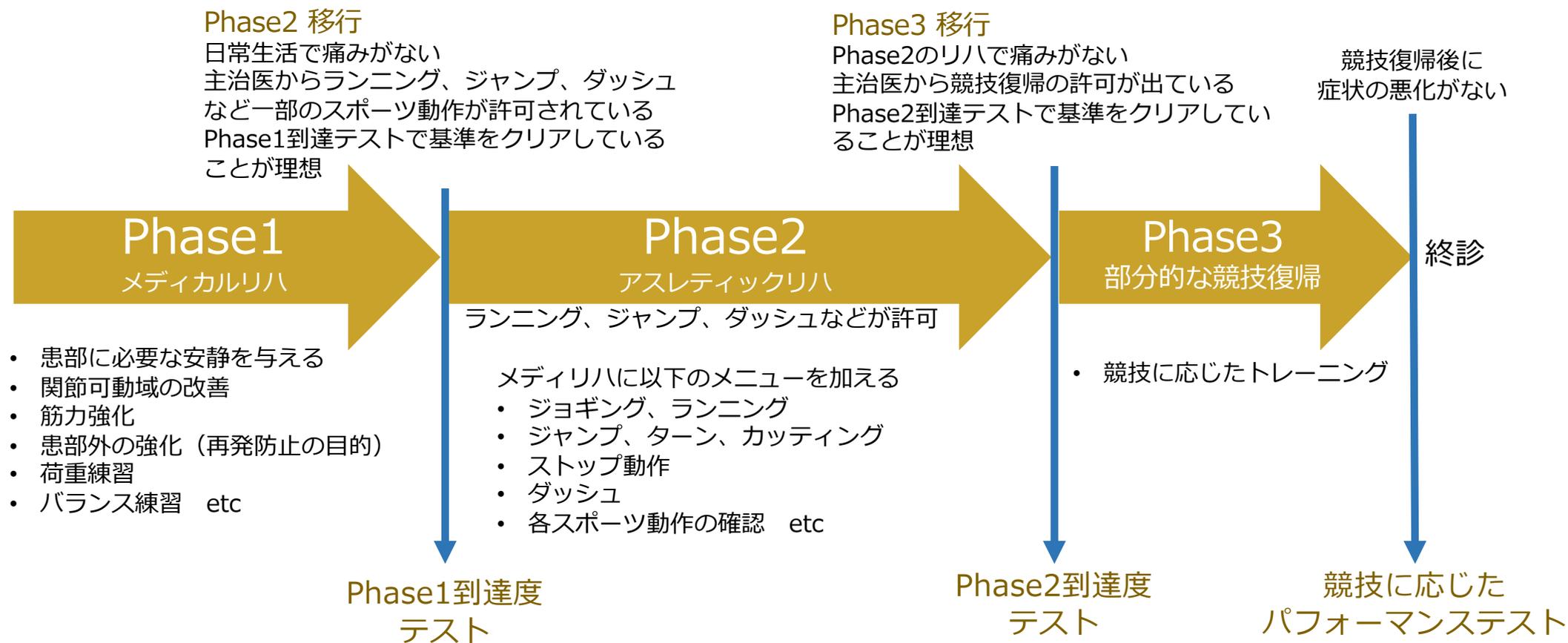


股関節疾患に対してのリハビリ



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. 日常生活において疼痛がない
2. 関節可動域（股関節内外旋、開排）の左右差10%未満
FABERE,FADIRFで疼痛がない
3. クロスオーバーリーチテスト 疼痛有無 距離改善
4. 股関節内外転筋、伸展筋力MMT5、疼痛10段階で0~2
5. 片脚立ち上がりテスト40cm 未満で可能
6. サイドボディ、フロントボディ保持で股関節痛がない

Phase 2

アスレチックリハ

メディカル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. 片脚立ち上がりテスト10cmまで可能
3. ホップテスト左右差10%未満
4. アップダウンテスト 左右差0.72秒以内
5. クロスオーバーリーチテスト 疼痛無 距離左右差無

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. 各種スポーツ動作の確認
2. スポーツ動作で疼痛がない

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

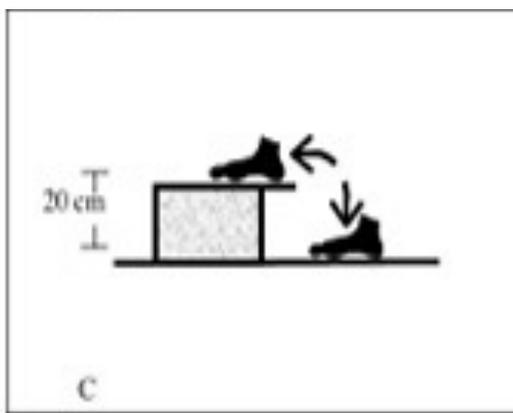


30cm幅を左右に10往復する際のタイムを計測

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



昇りは前向き、降りは後ろ向きに往復10回

Cut off値：患側健側の左右差が0.72sec以上

クロスオーバーリーチ テスト

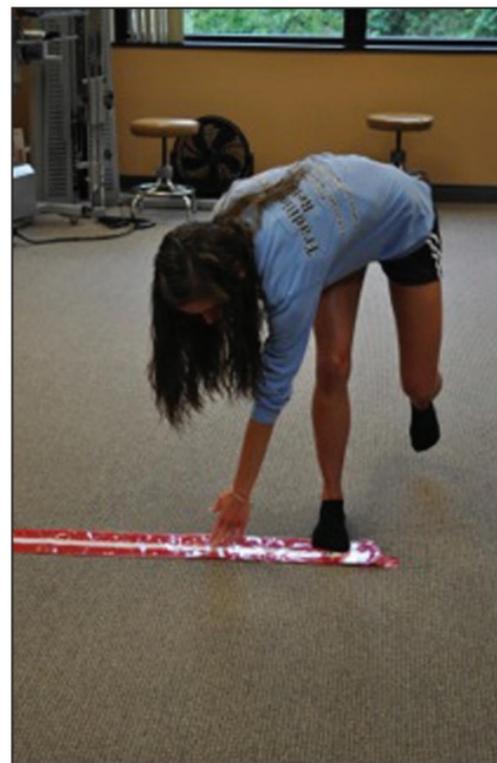


図1.被験者は、体を横切って床まで可能な限り反対側の手に到達することにより、クロスオーバーリーチテストを実行します。

3回試行し平均値を記録する。
疼痛がある場合は0で記録する。
信頼性、妥当性はまだ研究段階