

# 高位脛骨骨切り術術後プロトコール

※HTO装具:術後1週間より夜間・移動時・リハ中は基本的に除去  
 ※文字表記場所から開始

	op 1day	1w	2w	3w	4w	5w	6w	7w	8w	9w	10w	11w	12w	4M	5M	6M	7M	8M	9M	10M	11M	12M
<b>術後進行予定</b>																						
荷重	足の先だけ 1/3P 2/3P FWB																					
膝屈曲範囲	90° ~ → 2~3Wで120° 目標 → 痛みに応じて最大屈曲まで → 問題なければ正座獲得																					
膝伸展範囲	~0度に向けて積極的に伸展獲得																					
<b>ROM ex</b>																						
膝のお皿運動	● →																					
自動膝上げ機械	● 痛みに応じて90~120° 獲得																					
膝伸展	● 自重または痛みに応じて重りを使って膝伸ばし																					
膝屈曲運動	● GPM:機械で 自分ので可能な範囲~痛みに応じて積極的に曲げる																					
下腿内旋運動	● 翌日より積極的に開始																					
自主膝屈曲運動	● 痛みの自制内にて開始 → 150° で終わり																					
<b>coordination ex</b>																						
クーリング	● → 腫れが引いたら終了																					
膝電気治療	● → 内側の筋力が改善したら終																					
膝に力を入れる運動	● → 内側の筋力が改善したら終																					
膝を伸ばしたまま足を上げる運動	● →																					
股関節を内外に動かす運動	● →																					
足首の曲げ伸ばし	● →																					
足にボールを当てて力を入れる	● →																					
膝を曲げる	● 自重 → 重りあり																					
スクワット	● 膝30° スクワットから徐々にハーフに移行 → 片脚スクワット																					
エアロバイク	● 120° 可能になり次第負荷2より開始 目標負荷8まで → 15min*2~3set																					
つま先上げ	● 両足 → 片脚																					
両足でける運動	● 良いほうの足で → 両足で →																					
バランスボード	● 両方の足で → 片脚で →																					
つま先に体重をのせて方向転換	● →																					
片方の膝を曲げて前方に荷重をかける	● 30~45° から開始し、最終的に90度目標 → 90°																					
片方の膝を曲げて側方に荷重をかける	● 30~45° から開始し、最終的に90度目標 → 90°																					
階段昇降	● 10cm 20cm → 階段1足1段 → 30,40cmへ移行																					
膝曲げ歩き	● →																					
スケートの動き	● →																					
重りをつけての膝の曲げ伸ばし	● 自重から開始し、痛みに応じて負荷量調節 →																					
バランスシューズトレーニング	● → 各動作時期に合わせて変更																					
<b>Agility ex</b>																						
ジョギング	● →																					
ランニング	● →																					
ジグザグ走	● →																					
ストップ動作	● →																					
ダッシュ	● →																					
ジャンプ	● →																					
シャトルランニング	● →																					
ラダー、カッティング、ホッピング	● →																					
攻撃参加	● →																					
守備参加	● →																					

Sport Return