

前十字靭帯再建術後のリハビリテーション



前十字靭帯再建術後のリハビリテーション

前十字靭帯再建術後のリハビリテーションは「再建靭帯を保護」しながら、「筋力を強化」ならびに「可動域を獲得」し、「協調性を再獲得」することが大きな目的になります。

術後初期（約 2 週間）に無理なリハビリを行うと、再建靭帯に負担がかかり、再建靭帯の強度の低下（伸びて緩んでしまう）や、膝関節周囲の炎症で痛みと腫れが長時間続くこともあります。靭帯を保護しながら必要な運動機能を獲得するために、主治医・理学療法士と相談してプログラムを作成していきます。ここで紹介するのはプログラムで示した運動の方法例です。運動は状態に合わせて処方していきますので、自己判断せず、主治医・理学療法士の指示に従ってください。

同愛記念病院

整形外科・リハビリテーション科

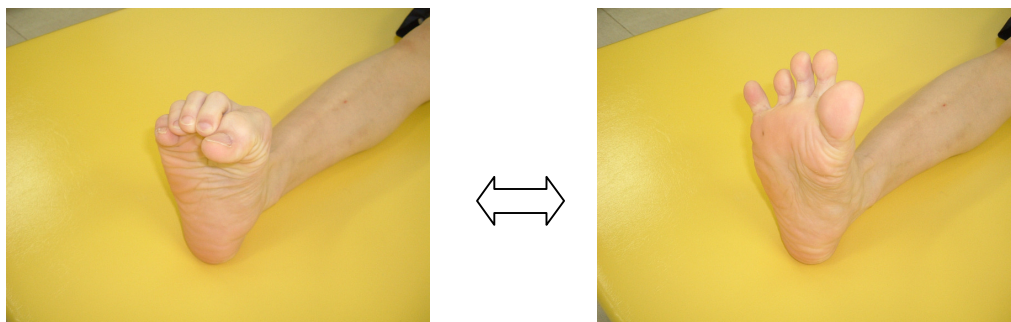
目次

- ① 足趾・足関節自動運動
- ② 大腿四頭筋セッティング
- ③ 膝蓋骨可動域訓練
- ④ 膝関節可動域拡大訓練
- ⑤ 下肢挙上訓練
- ⑥ タオルギャザー
- ⑦ 荷重歩行訓練
- ⑧ 空気椅子
- ⑨ ハーフスクワット
- ⑩ カーフレイズ
- ⑪ エアロバイク
- ⑫ 膝屈曲位歩行
- ⑬ 階段昇降
- ⑭ **Cybex** 筋力訓練
- ⑮ 不安定板訓練
- ⑯ ツイスティング
- ⑰ ステップ動作

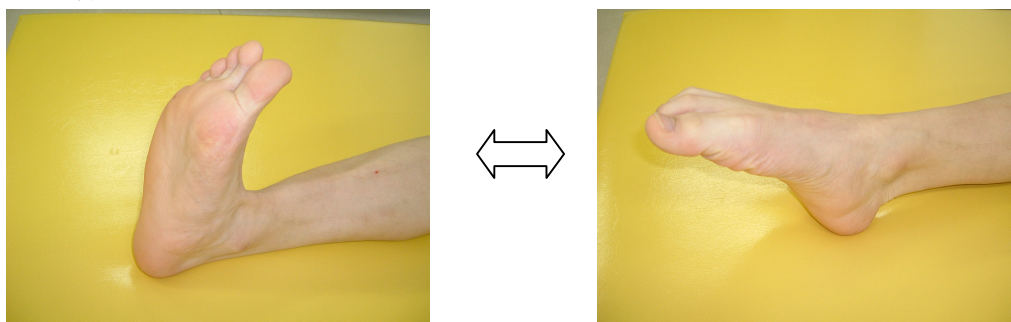
前十字靭帯再建術後の各リハビリテーションメニュー

①足趾・足関節自動運動（術後安静時の血栓・浮腫予防）

a. グー⇔パー：足趾の曲げ伸ばしを（力強くグー、パー）する

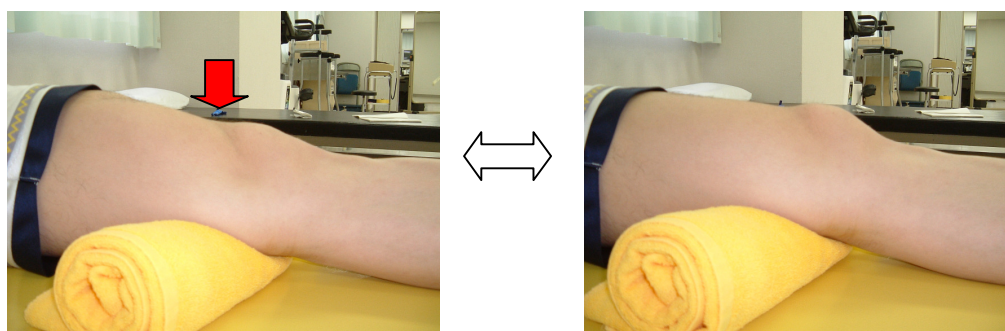


b. 背屈⇔底屈：つま先を上と下に交互にしっかりと向ける



② 大腿四頭筋セッティング（大腿四頭筋筋力低下の予防）

膝下に枕やタオルを巻いたものを置き、膝をしっかりと伸ばして膝裏を床に押し付ける。



収縮

弛緩

③ 膝蓋骨可動域訓練（膝蓋骨の可動性の維持）

手で膝蓋骨を上下、左右に動かす



④ 膝関節可動域拡大訓練（競技・日常生活に必要な膝関節可動域の確保）

自動にて膝の曲げ伸ばしを行う。目標に達しない場合は他動的に行う。



仰向け



うつ伏せ

⑤ 下肢挙上訓練（下肢の筋力強化）

膝を伸ばしたままゆっくり脚を持ち上げる⇔下ろす

a. SLR（屈曲）大腿部前面に意識を集中



b. SLR（外転）殿部外側に意識を集中



c. SLR（伸展）殿部後面に意識を集中



⑥ タオルギャザー（足趾の筋力強化・下肢の協調性・支持性強化）

腰掛け坐位にて床に敷いたタオルを足趾でたぐり寄せる。



⑦ 荷重歩行訓練



⑧ 空気椅子（下肢全体の静的支持性の強化）

壁を背に中腰になる。



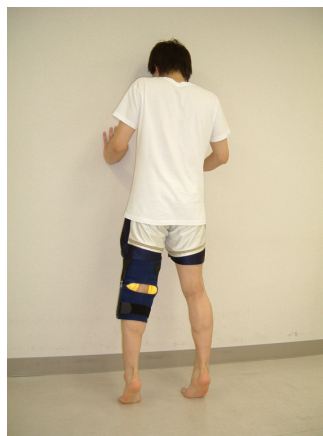
⑨ ハーフスクワット（下肢全体の動的支持性の強化）

両脚を肩幅よりやや広く開いて、体幹を約 30°前傾させ、ゆっくりと腰を下ろす。膝を曲げる角度は 60°程度。膝が内側に入らないように注意する。



⑩ カーフレイズ（下腿の筋力強化）

両脚を肩幅程度に開いて、かかとを上げつま先立ちとなる⇔下ろす。



⑪ エアロバイク（下肢運動の協調性の向上・耐久力強化）



⑫ 膝屈曲位歩行（下肢の支持性の強化・バランス向上）

バランスを崩さない膝屈曲角度・スピードで行い、踏み出した下肢の膝が内側に入らないように注意する。



⑬ 階段昇降（松葉杖使用時は二足一段で健側から上り患側から下りる）



⑭ Cybex 筋力訓練（膝屈伸筋の筋力・耐久力・切替速度の強化）

再建靭帯に大きな負荷がかからないよう、運動範囲・運動速度を制限・調整しながら訓練を行う。



⑮ 不安定板訓練（バランス・支持性・協調性の強化）

下肢の膝が内側に入らないように荷重訓練を行う。



⑯ ツイスティング（膝関節の捻れのストレスを減弱させる動作の習熟）

膝関節屈曲位で踵を浮かせ、母趾球を中心に膝関節と足部の方向が一致するように左右に回転させる。



⑰ ステップ動作（膝関節の捻れのストレスを減弱させる動作の習熟）

ツイスティング同様に踵を浮かせ、母趾球を中心に膝関節と足部の方向が一致するようにステップを行う。

