

# 手術後

- 筋力の損失
- 筋量の損失
- ROMの損失
- 自信の損失



# 持久力

- 15-25 レップ数
- 40-60% の努力レベル
- 週に3回+
- 24時間のブレイク



# 大筋肥

- 8-12 レップ数
- 60% の努力レベル
- 週に2-3 回
- 48時間のブレイク



# 筋力

- 2-6/8 レップ数
- 75% の努力レベル
- 週に1-2回
- 48時間のブレイク



# パワー

- 1-2 レップ数
- 90% の努力レベル
- 週に1-2 回
- 48-72時間のブレイク



# その他の目的

- 機能性の維持
- 基礎モビリティ
- 自信の構築

# リハビリの時間は下記に依存する

- 年齢
- フィットネスレベル
- 全体的な健康状態
- プリハブ





# 痛みのガイド

- 赤 - 痛み 努力／強度は4まで & あるいはそれ以下
- 黄色 - 強度は5/6に維持する
- 緑 - 強度は8まで





**RPE SCALE****RATE OF PERCEIVED EXERTION****10****/****MAX EFFORT ACTIVITY**

Feels almost impossible to keep going. Completely out of breath, unable to talk. Cannot maintain for more than a very short time

**9****/****VERY HARD ACTIVITY**

Very difficult to maintain exercise intensity. Can barely breathe and speak only a few words

**7-8****/****VIGOROUS ACTIVITY**

Borderline uncomfortable. Short of breath, can speak a sentence

**4-6****/****MODERATE ACTIVITY**

Breathing heavily, can hold a short conversation. Still somewhat comfortable, but becoming noticeably more challenging

**2-3****/****LIGHT ACTIVITY**

Feels like you can maintain for hours. Easy to breathe and carry a conversation

**1****/****VERY LIGHT ACTIVITY**

Hardly any exertion, but more than sleeping, watching TV, etc

# 下記に従って....

- 痛みのレベル
- 腫れのレベル
- 事故を避ける
- 自信



# プリハブ

- 減量（もし必要であれば）
- 基礎筋力
- 全体的な健康

# 初期段階

外科医によって設定：手術後6 週間まで

- 動くことを維持する
- 痛みが強くなりすぎないように
- より低レベルの努力
- 基本的な動き
- アイソメトリック
- 軽い負荷
- 外科医のアドバイスを認識する
- 傷の治癒



# 基本的な動き

- 痛みによってガイドされるように
- 不快感を感じつつも動く
- 痛みのガイドを使用する
- 不快感の低下とともに動きの反復回数を増加する



# FOOT SLIDES

## 足のスライド

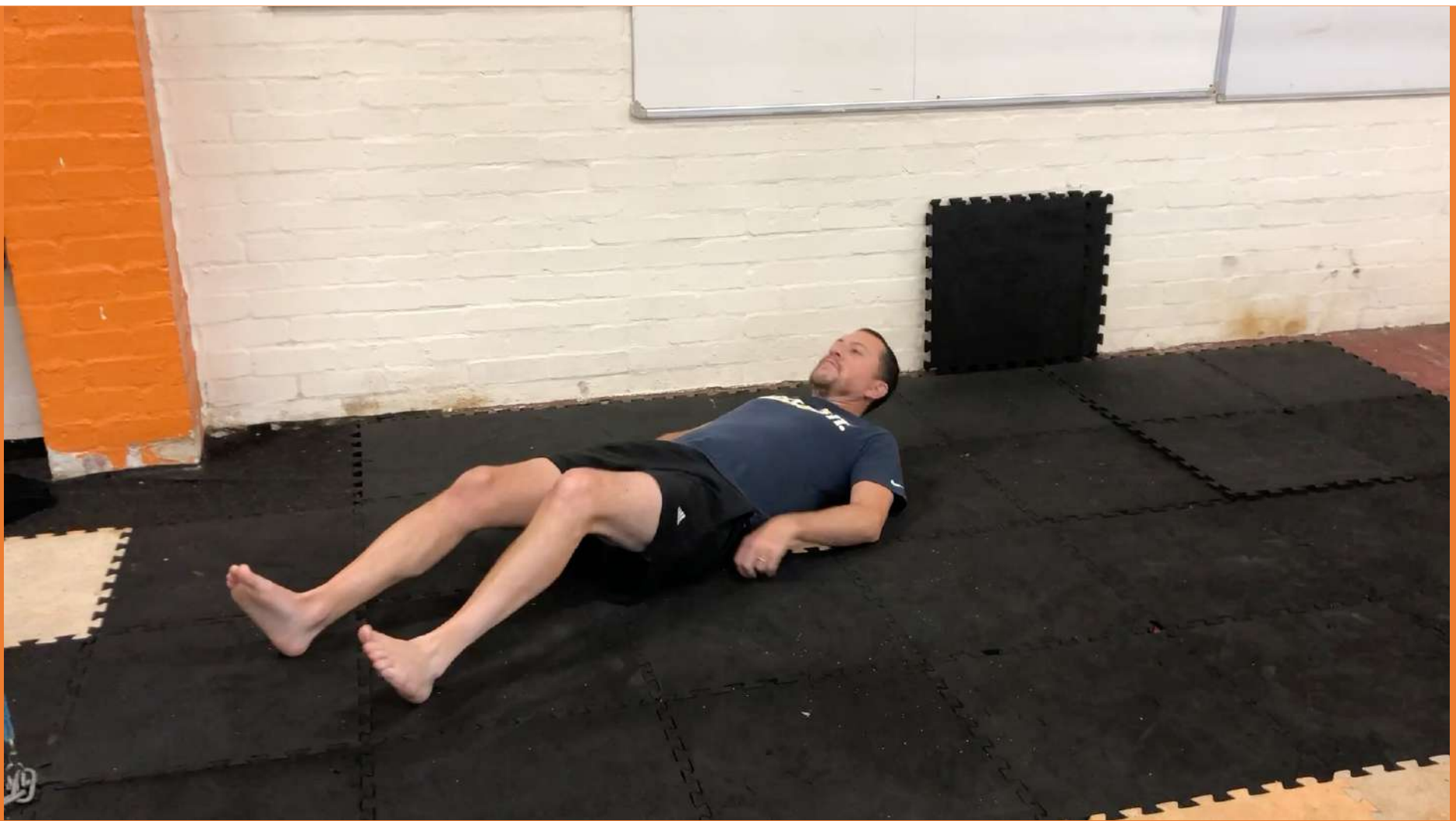




# **HIP EXT**

## **股關節伸展**





# GENTLE ROTATIONS

## 優しい回旋



**GENTLE HIP ROTATIONS**

優しい股関節回旋



**HIP EXT ROT & ADB**

**股關節伸展 回旋 內外轉**





# SEATED HIP MOVEMENTS

座位での股関節の動き

# アイソメトリック

## テスト & 再テスト

- 60 秒ホールド
- 5/10 の強度
- 3-5 セット数
- 痛みを指標に



# ISOMETRIC – ABDUCTION

## アイソメトリック 外転



**ISOMETRIC – ADDUCTION**

**アイソメトリック 内転**





**ISOMETRIC – FLEXION**

**アイソメトリック 屈曲**



# ISOMETRIC EXT ROTATION

アイソメトリック 外旋



# ISOMETRIC INT ROTATION

アイソメトリック 内旋



# 中期段階

外科医のクリアランスに従う：通常6 - 12 週間

- 「負荷」をかけ始める
- 実際のレップ範囲と強度
  - 持久力
  - 筋肥大
  - 筋力
  - パワー
- 身体的許容量の構築





**BRIDGE + S/L**

**ブリッジ + S/L**



# **SUPPORTED SQUAT WITH BOX**

箱を使用したサポート付きスクワット







**SUPPORTED KNEE SQUAT**

**サポート付き膝優位スクワット**



**SUPPORTED BALANCE**

**サポート付きバランス**



# **SUPPORTED MOVEMENT DRILL**

**サポート付きムーブメントドリル**



# 後期段階

通常12 週あたりから制限がなくなる

- 制限なしの活動に復帰する
- 以前よりもより良く！
- 怖がらないこと
- 人それぞれに異なる





# SQUAT MATRIX

## スクワットマトリックス



# STIFF LEG DEADLIFT

## スティッフレッグデッドリフト





# DEADLIFT

## デッドリフト





# LUNGE MATRIX

## ランジマトリックス



# LUNGE MATRIX + BALL

## ランジマトリックス+ボール



# PLYO LUNGE

## プライオランジ





# JUMPS

## ジャンプ



# HIP HIKE

## ヒップハイク





# STEP UP

## ステップアップ

# 重要な活動を確認する



# 必要なこと

- 仕事
- 家事／家族
- 社交活動

# 求めること

- スポーツ
- 趣味

