

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



筋肥大

- 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



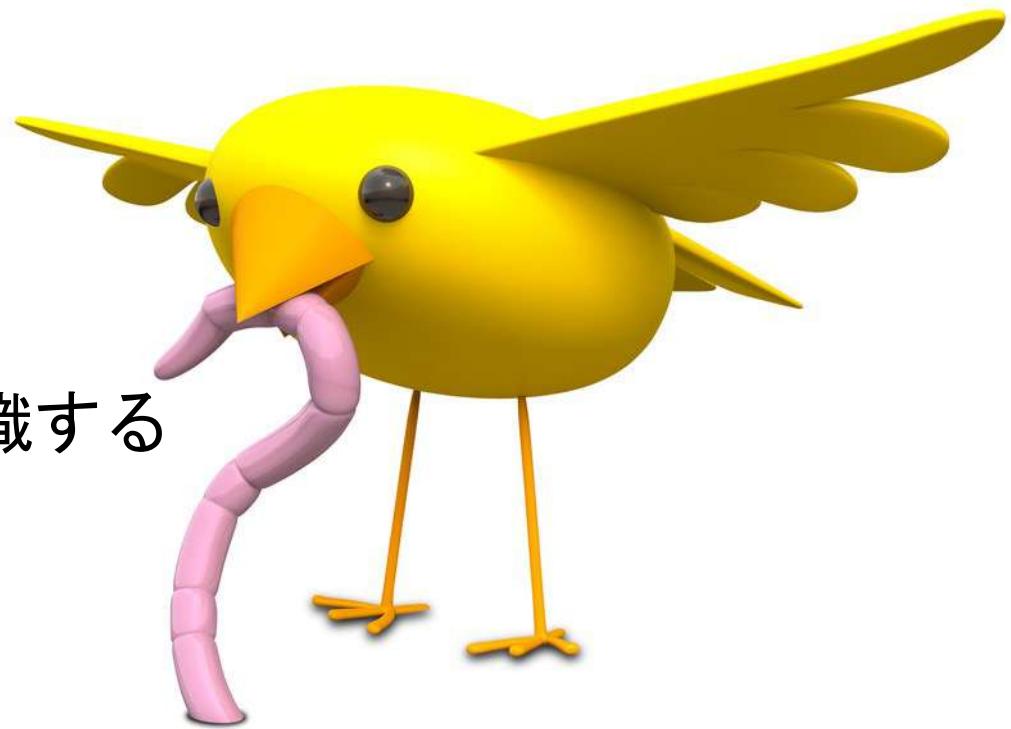
プリハブ

- ・ 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 SQUAT WITH BOX – LOWER

低い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

スティッフル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



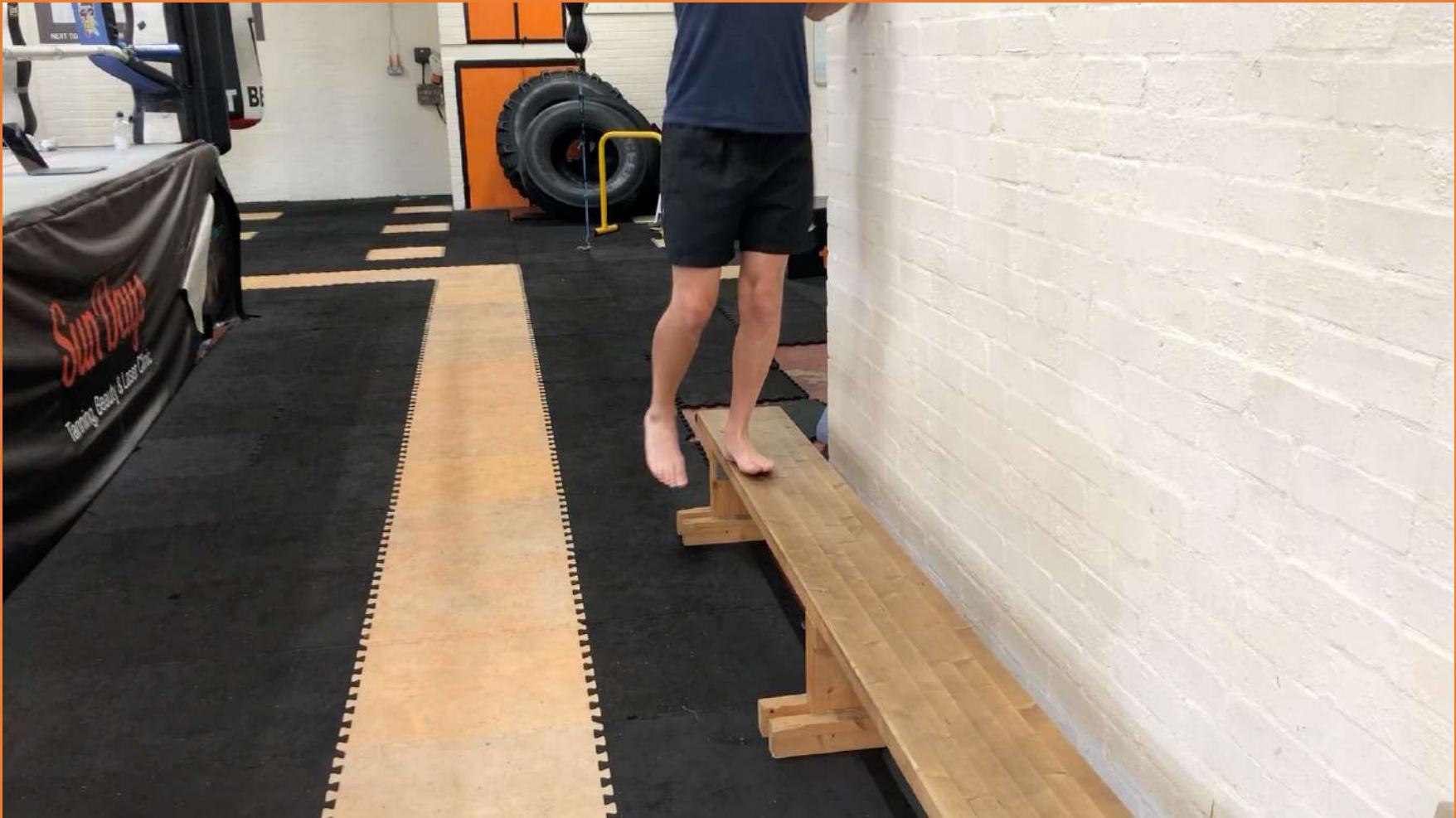
PLYO LUNGE

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

