

前十字靭帯再建術のリハビリについて





ACL再建術 術後リハビリスケジュール例

※個人差があるためあくまで目安です

前期 歩行獲得まで

術翌日

翌日はベットから
起きる 立つなど
無理のない範囲で動く



装具をつけた状態での歩行

術後2週目

1/2荷重開始(装具あり)
松葉杖2本で歩行
装具:膝を伸ばした状態
で固定する

術後3週目

全荷重(装具あり)
松葉杖なしで歩行

術後4週目

装具の除去



膝関節可動域訓練の様子

後期 スポーツ・仕事復帰へ

術後3カ月

ジョグ・ターン・
ステップの動作を開始
+
トレーニングの負荷を
UPする

術後5カ月

スポーツ復帰に向けた
トレーニングの開始
(コンタクトメニュー)
チームの練習復帰の目安

術後6カ月

競技復帰に向けて
筋力回復次第で試合に
復帰へ



負荷をかけた筋力トレーニング

術翌日よりリハビリを開始し、膝関節の可動域・筋力回復を図ります。

最初は自分の膝が思うように動かないですが、繰り返し動かすことで徐々に馴染んでいきます。

術後2週より、体重をかけることが可能になり、松葉杖を使って歩行練習を開始します。

最初はぎこちない歩行ですが、膝の機能が回復するにつれ、松葉杖なしで歩けるようになります。

生活動作に支障がなくなってきたら、負荷をかけて運動をしていきます。

スポーツ復帰が目標の方は、それぞれの競技に向けたプログラムを進めていきます。



リハビリ内容

●関節可動域訓練

手術した膝関節の動きを回復する、歩く・座るといった動作を行いやすくする目的で行います

●筋力トレーニング

膝に力が入るようになると動くときの痛みが減少し、動作が安定します

通常通り生活できるようになったら、それぞれの目標(競技・仕事など)に向けて個別にメニューを組んで筋力アップを図ります

●歩行訓練

膝に力が入らないうちは松葉杖を使用して歩きます。松葉杖で安定して歩ければ早期の退院も可能です

 早期に可動域・筋力を獲得することが機能回復を早めるポイントです



よくある質問



どのくらいで歩けるようになりますか

➡ 個人差がありますが、約1ヶ月程度で松葉杖なしで歩くことができます



どのくらいでスポーツ復帰できますか

➡ スポーツの種類によって異なりますが、最低6ヶ月はかかります。

ジャンプ・ダッシュ・接触が多い競技は、よりしっかりリハビリしてから復帰しないと再断裂のリスクが高まってしまいます。



リハビリはどんなことをするの

➡ 早期は膝の可動域訓練、患部外の筋力トレーニングを中心に行います。

膝は低負荷の筋力トレーニングから開始します。

荷重開始後は段階的に負荷を上げていきます。

運動に必要な基本動作が獲得できたら、競技に特化したメニューを実施していきます。



退院してもリハビリに通うの

➡ 継続することをお勧めします。ACL再建術は手術後のリハビリがとても重要です。

自分自身でもトレーニングしていく必要があります。理学療法士が個別にメニューを組んで進めていきます。