

膝半月板損傷に対する関節鏡視下切除術後のリハビリテーション(NK&YK)

膝関節には内側と外側に 2 つの半月板(はんげつばん)があり、「荷重の伝達分散」、「関節安定性の寄与」、「潤滑の補助」などの役割をしています。膝の半月板損傷は、スポーツなどの怪我(けが)によくみられますが、高齢者ではささいな怪我でも損傷することがあります。半月板の損傷形態はさまざまで、縦断裂、横断裂、水平断裂などがあり、断裂した半月板が関節に挟まるといわゆる「ロッキング」という現象が生じ、膝の曲げ伸ばしが急にできなくなることもあります。

膝半月板切除術後のリハビリテーションにおいては、手術する半月板が「内側」か「外側」か、また切除部位、切除範囲により異なるため、主治医や理学療法士とよく相談の上、リハビリテーションをすすめる必要があります。

訓練開始時期 (開始目安)	主なトレーニング	
1 週目 (手術翌日～6 日)	<ul style="list-style-type: none"> ・部分荷重(松葉杖)～全荷重歩行 ・関節可動域訓練 0° ～120° ・脚上げ訓練 ・大腿四頭筋・ハムストリング等尺性収縮訓練 	<ul style="list-style-type: none"> * 膝装具などは不要 * 傷を保護してシャワー浴
2～3 週目	<ul style="list-style-type: none"> ・全荷重歩行 ・関節可動域訓練 0° ～135° ・カーフレイズ(図 1) ・ウォールシット(図 2) ・膝エクステンション(図 3) ・膝カール(図 4) 	* 術後 9～14 日で抜糸
3～7 週目	<ul style="list-style-type: none"> ・静止自転車(<30 分)(図 5) ・レッグプレス(10° ～70°) ・ハーフスクワット(30° ～90°)(図 6) ・バランスドリル 	
5～9 週目	<ul style="list-style-type: none"> ・レッグランジ(図 7) ・スプリット・スクワット ・ジョギング 	
6～13 週目	<ul style="list-style-type: none"> ・アジリティー ・ランディング・ドリル (ジャンプ、着地訓練) 	
7～17 週目	<ul style="list-style-type: none"> ・競技特異性トレーニング 	

* 軟骨損傷を伴っている場合は、訓練の開始時期は通常遅くなります。

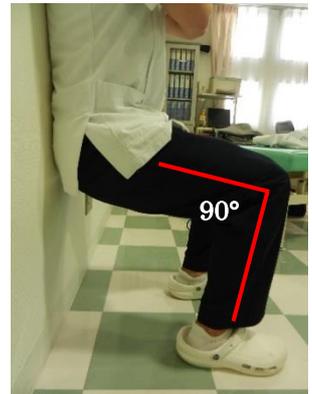
* 半月板縫合術後のリハビリテーションは全く異なりますので別途説明いたします。

◆2~3 週目開始

・カーブレイズ(図 1)



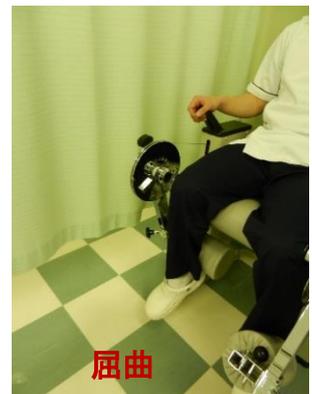
・ウォールシット(図 2)



・膝エクステンション(図 3)



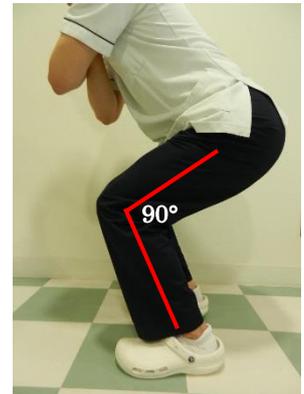
・膝カール(図 4)



- ◆3~7 週目開始
- ・静止自転車(図 5)



- ・ハーフスクワット(図 6)



- ◆5~9 週目開始
- ・レッグランジ(図 7)

