

# 競技復帰プログラム（体幹下肢）

Phase		次のPhaseに進む条件
0	局所安静	スクワット動作で局所の痛みなし
1A	スクワット	ZP 5点
1B	ランジ	FL 5点、SL 5点
2	片脚スクワット	sZP 4点、sCR 5点
3A	ジョグ	sZP 5点、VJ 5点
3B	ランニング	FS 4点、sVJ 3点
4	ダッシュ	SS 4点、sVJ 4点
5	ステップワーク	FS、SS、sVJ全て5点
6	制限なし	

# 競技復帰プログラム（肩甲帯）

	指示内容	次のPhaseに進む条件	装具	可動域	筋力	ADL	ZP
Phase 0	局所安静	<ul style="list-style-type: none"> <li>・局所疼痛なし</li> <li>・装具除去でアウトターが緊張しない</li> </ul>	リハ時除去	他動 AE ~120 ER/IR1	厳禁	患肢は使用しない	~②
Phase 1	可動域拡大	AE $\geq$ 150 ER1 $\geq$ 45 ER23 $\geq$ 70	必要に応じて スリングのみ	他動 AE ER/IR123	ER/IR1 ex. (isometric)	洗顔、箸、歯磨き まで	~②
Phase 2	筋力強化 1 ADL	Cuff $\geq$ MMT4 ER1 $\geq$ 60 ER23 $\geq$ 90			Cuff ex. 肩甲帯安定化	洗髪、更衣、バック クリーチまで	③~
Phase 3	筋力強化 2 競技	Cuff = MMT5 上肢機能テスト のクリア			Cuff ex. 上肢機能強化ex.		③~
Phase 4	制限なし						

# 競技復帰プログラム（肘）

	指示内容	次のPhaseに進む条件	装具	可動域	筋力	ADL	ZP
Phase 0	局所安静	Dr指示	外固定	Dr指示	禁止	患肢は使用しない	~②
Phase 1	可動域拡大	全可動域の 9割以上	不要	自他動	禁止	制限なし	~⑤
Phase 2	筋力強化 1 ADL	ADL動作の支障なし			ADLレベル	制限なし	~⑤
Phase 3	筋力強化 2 競技	上肢機能テスト のクリア			上肢機能強化ex.		~⑤
Phase 4	制限なし						

# 競技復帰プログラム（投球障害）

	指示内容	次のPhaseに進む条件		
		投球スコア	HCスコア（総合）	痛み
Phase 0	局所安静			痛みなくシャドウ可
Phase 1	シャドウ	B(18-) (シャドウ)	D	痛みなく投球可 (15m)
Phase 2	病院内のみ投球可	B(18-) (15m投球)	C	痛みなく投球可 (30m)
Phase 3	グラウンドでの投球可 塁間まで	A(22-) (30m投球)	B	痛みなく投球可 (45m)
Phase 4	制限なし			