

# 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						