

# 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						