

# 脳震盪からの段階的競技復帰プログラム

	指示	目的	次のphaseに進む条件
phase 0	安静	回復	無症状であること
phase 1	有酸素運動	心拍数を上げる	無症状であること
phase 2	ランニング	運動量を増やす	無症状であること
phase 3	コンタクト以外	競技復帰の準備	無症状であること
phase 4	制限なし	パフォーマンスの回復	

※ 各phase 最低24時間

※ 医師が管理しない場合、phase 0 は最低14日間