

ACL再建術後リハプロトコル



リハビリテーションセンター
熊本回生会病院

術後6週～

- DONJOY装具角度変更（膝屈曲0～120度 ⇒膝屈曲0度～Free）
- 階段昇降練習開始
- 伸展訓練（うつぶせ）
- カーフレイズ
- ルーマニアアンデッドリフト（両足）
- Lateral step down (20cm)
- Step work
- 両足立位 (Balance disk)、片足立位

所要時間 約50分

カーフレイズ 6W



注意

- 足を肩幅に開き、膝を少し曲げる
- 踵を上げてキープし、ゆっくりおろす

× 踵を上げた状態でキープするときに、
足の小指側に体重が流れない

ルーマニアアンデッドリフト（両足） 6W



- 肩幅に足を開いた姿勢から開始
- 上半と膝をまっすぐに保ったまま、股関節を使って上半身を前に倒す
- 膝が内側に入らないよう注意

Lateral step down (20cm) 6W



- 台の上に片足で立ち、手術していない方の足(健側)をゆっくり降ろし、元の姿勢に戻る
- 股関節を使って柔らかく着地し、衝撃を吸収するよう行う
- 膝が内側に入らないよう注意

Step work (20cm) 6W



- 手術した方の足(患側)から上り、
手術していない方の足(健側)から下りる
- 下りるときは柔らかく着地し、衝撃を吸収する

- × 膝が内側に入る
- × お尻が外側に流れる
- × 身体が傾く

バランス：両足立位 (Balance disk)、片足立位 6W



術後8週～

➤ 通常階段昇降許可、入浴(浴槽)動作許可

- エアロバイク
- ルーマニアアンデッドリフト(片足)
- Patella setting
- フロントランジ
- SLR-ex(伸展位)
- レッグリーチ(後方、外側)
- ブリッジ(片足)
- 片足外転トレーニング(ミニバンド使用)
- 片足ボックススクワット(40cm～)

所要時間 約20分 ※エアロバイクの時間除く

ブリッジ（片足） 8W



注意

- 両膝を立てた状態で、片方の足を上げる
- 身体がまっすぐなるよう腰を上げキープする

- × 足を上げた方の腰が落ちる
- × 腰をそり過ぎない

ルーマニアアンデッドリフト（片足） 8W



- 片足で体重を支え、上半身と膝をまっすぐに保ったまま、股関節を使って上半身を前に倒す
- 身体がねじれないこと、膝が内側に入らないよう注意

片足ボックススクワット（40cm～） 8W



- ボックスに座った状態から、片足で立ち上がり、ゆっくり座る
- 上半身の反動は使わないこと、膝が内側に入らないよう注意

動作が正しい姿勢でスムーズに行えるようになったら、ボックスを低くし難易度をUP

フロントランジ 8W



- 足を肩幅に開いた姿勢から、足を前に一步踏み出す
- 股関節を使って、十分に腰を落とすよう意識

- × 膝が内側に入る
- × お尻が外側に流れる

レッグリーチ(後方、外側) 8W

後方



外側



- 片足で体重を支え、もう片方の足を後方、外側に向かってゆっくり伸ばす
- 股関節を使って腰を落とすよう意識し、膝が内側に入らないよう注意

片足外転トレーニング（ミニバンド使用） 8W



- 膝の上にミニバンドを装着し、膝を少し曲げた状態で片足で立つ
- 反対の足を外側に開き、元にもどす
- 身体が傾かない、膝が内側に入らないよう注意

術後3カ月～

- 装具OFF
- スポーツ基本動作開始（ジョギング、自転車、水泳）
 - サイドブリッジ（膝を曲げて患側を下）
 - 両足スクワット（ミニバンド使用）
 - 片足立位（Balance disk or BOSU）
 - レッグリーチ（前方）

所要時間 約10分

※ジョギング、自転車、水泳の時間除く

ミニバンドを使用した両足スクワット 3M



注意

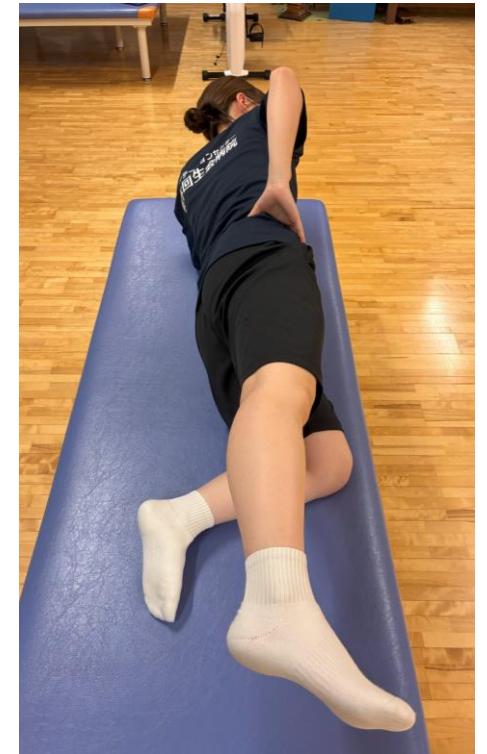
- 膝の上にミニバンドを装着し、スクワットを行う
- 股関節を使って腰を落とすように意識

- × 膝が内側に入らない
- × 背中や腰が丸まらない
- × 膝が前に出過ぎない

サイドブリッジ 3M



- 肘と膝で身体を支え、身体がまっすぐになるまで腰を持ち上げる
- 腰をあげた状態でまっすぐな姿勢を保ったまま、上の足を横に開きキープする



× 腰をそらない

× 身体がねじれない

レッグリーチ（前方） 3M



注意

- 片足で体重を支え、反対の足を前に向かってゆっくりと伸ばす

× 膝が内側に入る

× お尻が外側に流れる

術後4カ月～

術後4カ月：

筋力チェック

□ サイドランジ

□ 片足立位（Balance disk or BOSU）＋下肢スイング

□ 片足スクワット（Balance disk or BOSU）

□ SEBT

所要時間 約10分

術後4.5カ月：

□ ニーベントウォーク

□ ツイスト動作

所要時間 約5分

サイドランジ 4M



- 足を肩幅に開いた姿勢から、横に足を一步踏み出す
- 股関節を使って、十分に腰を落とすよう意識

- × お尻が外に流れない
- × 膝が内側に入る
- × 膝がつま先よりも前にでる

バランス: 片足立位＋下肢スイング 4M

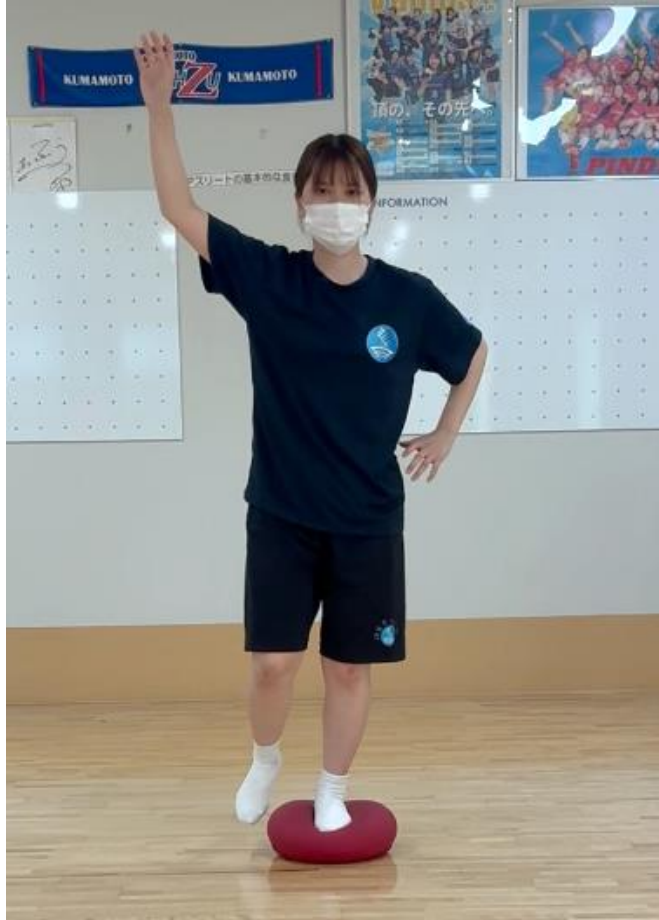
前 後

左 右



バランスディスク上に片足でまっすぐに立った状態で、
前後、左右に反対の足をスイングする

バランス：片足スクワット 4M



- バランスディスクの上に片足でまっすぐに立つ
- 膝、足が同じ方向を向くように意識し、股関節を使って腰を落とす
- 膝が前に出過ぎないように、膝が内側に入らないよう注意する

バランス: SEBT 4M



- 片足でバランスを保ち、反対の足で前方、外側、後ろなど8方向にできるだけ遠くに足を伸ばしタッチする
- 身体が傾いたり、膝が内側に入らないよう注意する

ニーベントウォーク 4.5M



- 膝とつま先の向きをそろえる
- 股関節と膝関節を十分に曲げる
- 頭が上下に動かないよう、常に一定に保つ



- × 膝が内側に入っている
- × お尻が外側に流れる

ツイスト動作 4.5M

➤ 母趾球を軸に、ツイスト動作を行う



- 膝とつま先の向きをそろえる
- 骨盤は常に正面を向くように意識し、股関節から下だけを動かす



× 膝とつま先の向きが違う

術後5カ月～

➤ スポーツ応用動作開始（ダッシュ、ジャンプ、アジリティー etc）

□ ダッシュ

□ ハーキーステップ、リカシェット

□ サイドステップ 片道（ミニバンド使用）

□ ジャンプ（両足）⇒ミニバンド

□ ボックスジャンプ（両足）

所要時間 約20分

※ ジャンプ：真上のジャンプ、着地が適切にできてきたら、前後、左右

⇒90度 ⇒180度ターンジャンプを練習していく

ハーキーステップ、リカシェット 5M

ハーキーステップ



- 膝を少し曲げた状態で、つま先だけで左右交互に、できるだけ速く、細かくステップを踏む

リカシェット



- ハーキーステップをしながら前に進む

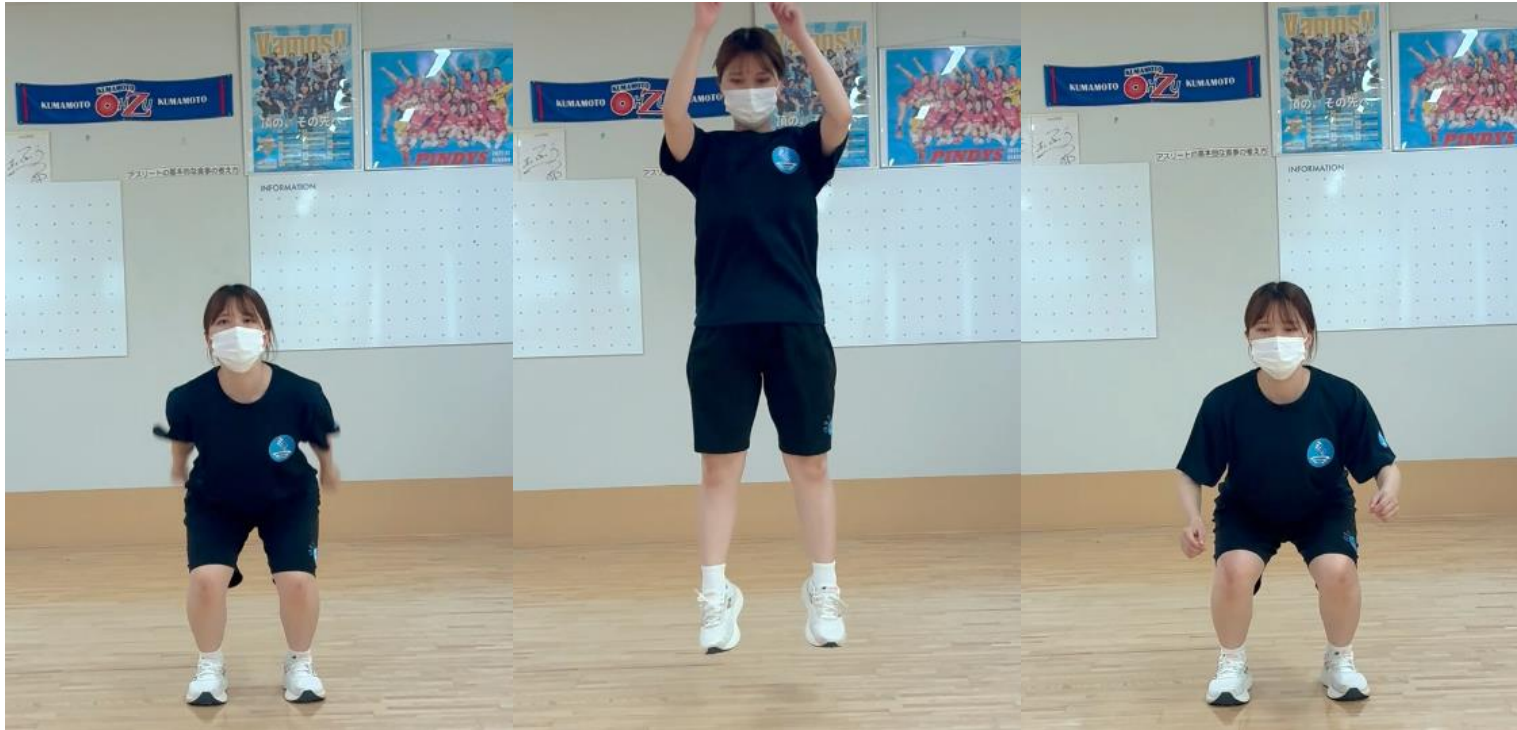
サイドステップ 片道 (ミニバンド使用) 5M



- ミニバンドを膝上につけ、軽く膝を曲げて腰を落とす
- 身体をまっすぐに保ちながら、横方向に半歩ずつ進む
- つま先は正面を向けたままを意識
- 膝が内側に入らないよう注意

※ 切り返しはしない
⇒ 6カ月以降に練習開始

ジャンプ 5M



- 膝とつま先の向きをそろえる
- 股関節と膝を十分に曲げる
- 柔らかく着地する



ミニバンド使用

空中でミニバンドを
しっかり張るよう意識



ジャンプ着地の注意点



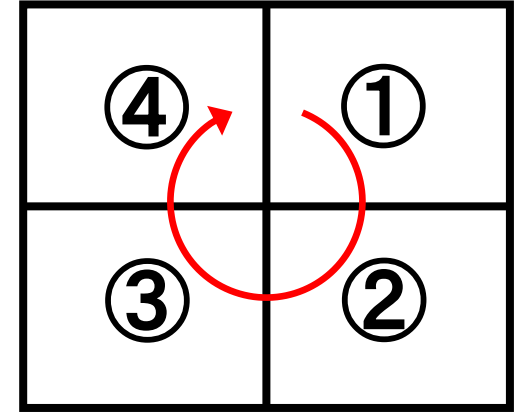
- × 膝が内側に入っている
- × 背中が丸まっている
- × 股関節と膝が、しっかりと曲がっていない
- × 重心が後方にある

安定してスムーズにできるようになったら、
90度、180度、270度、360度ターンジャンプ
など難易度を上げた練習を開始

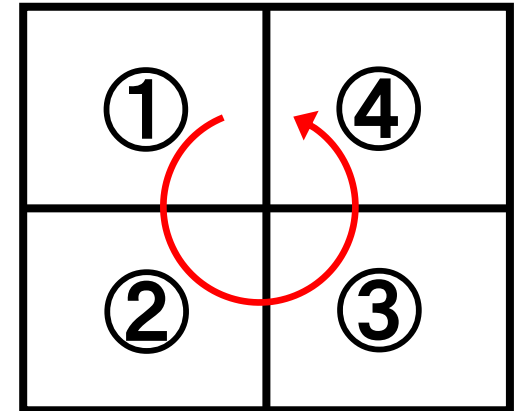
ホップジャンプ 5M



- 前、横、後ろ、横の方向に、両足でリズム良くジャンプする
- 安定してできるようになったら、片足のホップジャンプの練習を開始



時計回り



反時計回り

術後6カ月～

術後6カ月：

ストップ動作・

切り返し練習開始

- ラン＆ハーキー＆バックラン
- ノルディックハムストリングス
- 前方ホップ（BOSU使用）
- サイドキック
- ボックスジャンプ（片足）
- Drop landing（両足）

所要時間 約10分

術後6.5カ月：

- サイドホップ（BOSU使用）
- Drop landing（片足）

所要時間 約5分

ラン&ハーキー&バックラン 6M

ラン



ハーキー



バックラン



- 前に走って、ハーキーで減速し、バックランでもどる
- 一歩で急に止まらない
- ストップ前に1～2歩ステップを入れるよう意識

ノルディックハムストリングス 6M



- 膝立ちになり、足首を支えてもらうか、動かないように固定する
- 頭から膝までを一直線に保ちながら、ゆっくり前に倒れていく
- 耐えられなくなったら、両手をついて身体を支える

BOSUを使用した前方ホップ 6M

➤ 前方のBOSUの上にホップし、着地と同時に片足でストップ



- 膝とつま先の向きをそろえる
- 股関節を十分に曲げる
- × 膝が内側にはいる
- × お尻が流れる
- × 身体が傾く
- × 膝が前に出過ぎない

安定して止まれるようになったら、助走距離を徐々に長くしていく

サイドキック 6M

➤ 横方向に片足でキックし、片足でしっかり止まる



- 膝とつま先の向きをそろえる
- 股関節を十分に曲げる
- 柔らかく着地する



- × 膝が内側に入っている
- × お尻が流れる
- × 身体が傾く

BOSUを使用したサイドホップ 6.5M

➤ 横方向のBOSUの上に片足でキックし、片足でしっかり止まる



- 膝とつま先の向きをそろえる
- 股関節を十分に曲げる
- 柔らかく着地する

× 膝が内側にはいる

× お尻が流れる

× 身体が傾く

Drop landing (20cm～) 両足 6M、片足 6.5M



- ステップ台から両足で下に飛び降りる
- 膝と股関節を十分に分曲げて着地する
- 膝が内側に入らないように注意

安定して行えるようになったら、
片足の着地練習を開始