

リハビリテーション実行計画書

氏名： 男性・サッカー

負傷日：2025.09.07

診断：右橈骨遠位端骨折

現在：受傷後9日

目標：保存3か月の試合復帰

受傷から4～6週まで 固定期		
目的	エクササイズ	備考・フォーム
腫脹管理	前腕挙上、手指運動	安静時は可能な範囲で心臓より高く支持。固定中の手首は動かさない ギブスから出ている関節を痛みの少ない範囲で自動運動。強い握り込みや抵抗を加えない ギブス縁で擦れないよう確認 前腕回旋は手首へ負荷が伝わるため追加しない。 患側の手で床を押さない。 手首への支持なし。プランク・腕立て・バピーは×。 患側でハンドルを支えない。固定の保護と転倒予防。ジョギングは担当医許可後に別途検討。
手指ROM	MCP・PIP・DIPの屈伸／指を開く・閉じる／腱滑走	
母指機能 肩・肘ROM	母指屈伸／母指と各指の対立 肩の挙上／肩甲骨運動／肘の屈伸	
下肢筋力 体幹	スクワット／殿筋収縮／ブリッジ／側臥位股関節外転 腹部 ブレーシング／脚中心のデッドバグ／仰向け骨盤コントロール	
心肺機能	歩行／固定式バイク	
次段階の確認	画像と診察で骨折部の安定性・治癒経過を確認し、固定除去と手首運動の許可を得る。週数だけで固定を外さない。	
受傷後6週から8週の評価 固定除去直後		
目的	エクササイズ	備考・フォーム
掌屈・背屈	前腕を台で支持した手首の自動屈伸	重力や腕の重さを調整。反対の手で強く曲げない。自動運動から開始。 肘・肩ごと動かさず、痛みの少ない範囲。尺側痛確認。 回旋許可後。肩・体幹で代償せず、反対の手でひねり込まない。 抵抗運動が許可されてから。前腕を支持し、反対の手で軽く抵抗。手首を動かさず保持。
橈屈・尺屈	前腕を支持して手首を左右に動かす	
回内・回外	肘を体側で曲げ、手のひらを上・下へ返す	
等尺性収縮	掌屈・背屈・橈屈・尺屈の低負荷等尺性	
巧緻性	指の対立／軽い物のつまみ・移動／ボタン・筆記	
下肢・走行 スキル	スクワット／カーフレイズ／安定面の片脚立ち／許可後の直線ジョグ ボールフィーリング	急停止・跳躍・加えない。腕振りと手首の痛みを確認。 非接触許可後。平坦で滑らない場所、競り合いなし。ボールを追って転倒する環境を避ける。
次段階の確認	自動可動域と軽い日常動作が安定し、痛み・腫れが翌日まで増えない。骨折部の経過と抵抗・荷重運動の許可を確認する。	
受傷後8～12週 筋力・支持機能		
目的	エクササイズ	備考・フォーム
握力・つまみ	握り／軽いピンチ	抵抗運動許可後。手首を大きく曲げて握らず、ゆっくり緩める。 前腕を台で支持。上げる・下ろす両局面を制御し、負荷を急増させない。 先端の重いハンマー等は初期に使わない。長いレバーや最終域負荷は段階的に行う。 荷重許可後。ゆっくり荷重し、背屈角度を無理に広げない。骨折部痛・左右の荷重偏りを確認。 静的支持が安定してから。床腕立ては必要性和耐性で判断。
手首筋力	チューブ／ダンベルの掌屈・背屈・橈屈・尺屈	
前腕回旋筋力	低抵抗の回内・回外／短いレバーの回旋運動	
手首への荷重	壁支持→高い台支持→机上での小さい荷重移動	
支持の持久力	壁腕立て→台上腕立て／許可後の四つ這い荷重移動	
受傷後8～10週の評価 非接触の部分合流		
目的	エクササイズ	備考・フォーム
走行・ステップ ボールスキル	直線走／緩い加減速／広いコーンの方向転換 対面パス／ファーストタッチ／ドリブル／ロングパス・シュート	非接触・走行許可後。低速から。 距離・速度・キック強度を一項目ずつ増やす。接触を避ける。 守備者が接触しない設定を明確に。
チーム部分参加	対人無しのパス回し／ポゼッション練習の外側サーバー	
次段階の確認	骨癒合を画像・診察で確認し、対人・接触練習の許可がある。手首の可動域、握力・支持耐性、走行・ボール課題と翌日の反応を評価する。	
受傷後10週から12週の評価 対人・ゲーム練習		
目的	エクササイズ	備考・フォーム
接触の準備	予告した軽い接触／ボール保持／低強度の1対1	接触許可後。相手・方向・強度を固定し、スライディングや競り合いは別途段階的に行う。

反応・切り返し	合図への方向転換／守備付きボールトレーニング	予定動作→反応課題へ。予期しない接触と疲労が重なる条件は最後に加える 時間・人数・接触範囲を設定。複数回の練習後と翌日に痛み・腫れ・機能を確認
ゲーム参加	制約付きミニゲーム→全体練習	
スローイン	許可後の軽い両手操作→スローイン	
12週以降 完全合流・公式戦復帰の確認		
確認項目	判定内容	
医療機関の判断	画像・診察での骨癒合、骨折部の圧痛、成長軟骨への影響を確認。対人練習・試合出場の許可。	
可動域・筋力	掌背屈、橈尺屈、回内外、握力を同条件で記録。左右差に加え利き手と競技に必要な機能を確認	
支持耐性	許可された管理下の静的支持・荷重移動で痛みなく動作を保つ。転倒による衝撃を再現しない。	
練習	走行、切り返し、接触、ボール操作を疲労下でも確認。	
中止・再受診	痛み・腫れの増悪、新たな変形・しびれ・指の動かしにくさ・冷感、ギプスの強い圧迫は医療機関へ相談。	