

膝前十字靱帯 再建術後の リハビリテーション

早期の競技復帰と
再損傷予防を
めざして!

DVD-ROM版
登場!!

～ACL損傷からの早期復帰と再損傷予防のために～



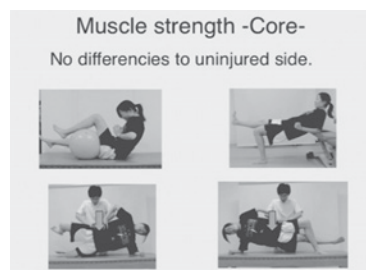
- 監修：小柳 磨毅(大阪電気通信大学 医療福祉工学部 理学療法学科 教授)
- 実技：椎木 孝幸(行岡病院リハビリテーション科理学療法部門 総括科長)
一般社団法人アスリートケア
- 協力：医療法人 行岡医学研究会 行岡病院

見て学ぶ、課題達成型のリハビリテーションプログラムの実際!

膝前十字靱帯再建術後リハビリテーションには、日常生活への復帰を目的とするメディカルリハビリテーションと、スポーツ活動への復帰を目的とするアスレチックリハビリテーションがあります。メディカルリハビリテーションは、再建靱帯の再構築と骨孔部の癒合のための安静を優先とする保護期を経て、運動と支持機能を獲得するためのトレーニング期に分けられ、そしてスポーツ活動に必要な体力と技術を獲得するためのアスレチックリハビリテーションへと進めていきます。

このDVDでは、リハビリテーションプログラムの概要について解説し、実際のリハビリテーションの課題を達成する流れにそって、160種類以上のリハビリテーションプログラムを段階的に紹介しています。もちろん、メディカルリハビリテーションの終了基準とスポーツ動作の開始基準、そして再損傷予防ガイドラインについても詳しく解説していますので、直ぐに実際の臨床に応用することができます。リハビリテーションに携わる全ての方にご覧いただきたい内容となっています。

DVD版、ダウンロード版、または DVD-ROM版を選択可能!



商品番号

ME138-S 全2枚セット 15,000円+税 (分売不可/送料別)

ME138-1 58min 「メディカルリハビリテーション」

ME138-2 38min 「アスレチックリハビリテーション」

収録内容詳細は
裏面へ
GO!

DVD-ROM版 (PC専用) について



PC専用

商品番号

ME138R-S 全1枚 15,000円+税 (送料別)

DVD-ROM版に収録されている映像はDVD版と同じものですが、メニュー画面の構成等仕様が異なり、**160種類以上の項目をより細かく選んでご覧いただけます。**

ただし、DVD-ROM版はPC専用で、DVDプレーヤーでは再生できませんのでご注意ください。
(製品の特徴については当社ホームページのサンプル動画でご覧いただけます。)

<DVD-ROM再生環境>

◎Windows: Internet Explorer 9 (IE9) 以上のブラウザでのみ再生可能。(Internet Explorer 8以下では再生しませんのでお気を付け下さい。また、FirefoxやChromeなどでの再生には対応していません。Windows XPは動作対象外になります。)
◎Mac: OS10.6.8以上 safariでのみ再生可能。(FirefoxやChromeなどでの再生には対応していません。)
※PDFファイルへのアクセスはAdobe Readerが必要です。

画面構成
イメージ



インターネットからのご注文は……<http://www.japanlaim.co.jp>

サンプルムービー配信中!

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイトへ

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版/DVD-ROM版(PC専用)

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申し込みください。受注確認後3～6営業日でお届けします。
- 到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき500円+税)。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエクスプレス、他)もご利用できます(分割可)。

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656

膝前十字靱帯再建術後のリハビリテーション

～ACL損傷からの早期復帰と再損傷予防のために～

DVD版 または ダウンロード版



商品番号 **ME138-S**
全2枚セット 15,000円+税(分売不可/送料別)

選べる!

DVD-ROM版 [PC専用]



PC専用

商品番号 **ME138R-S**
全1枚 15,000円+税(送料別)

※下記の収録内容はDVD版の巻構成にて記載しておりますが、DVD-ROM版(全1枚)にもDVD版(全2枚)と同内容の映像が収録されています。

ME138-1 58min 「メディカルリハビリテーション」

リハビリテーションプログラムの概要と、メディカルリハビリテーションにおける保護期およびトレーニング期のプログラムの実際、メディカルリハビリテーションの終了基準について紹介。



<膝前十字靱帯再建術後リハビリテーション概論:解説>
<メディカルリハビリテーションの実際>

■Basic:柔軟性・PF関節

- ・Soft tissue mobilization
(電気刺激、徒手マッサージ、ローラーやボールによる圧迫)
- ・膝蓋骨mobilization、膝蓋下脂肪体へのアプローチ 他

■Advance:柔軟性・PF関節

- ・膝蓋上嚢に癒着が考えられる場合、膝蓋下脂肪体の硬化が認められる場合 他

■Basic:柔軟性・FT関節

- ・ハムストリングス・下腿三頭筋(装具装着時期/術後2週まで/術後4週以降)
- ・大腿四頭筋・腸腰筋(屈曲90°制限時期/屈曲135°制限時期) 他

■Advance:柔軟性・FT関節

- ・下腿後傾位の膝伸展、プリエ:下腿外旋位での伸展保持、持続伸張 他

■Basic:柔軟性・FT関節柔軟性評価

- ・柔軟性の評価(屈曲/伸展)

■Basic:柔軟性・ストレッチング

- ・大腿筋膜張筋、大腿四頭筋・腸腰筋・腸脛靱帯、腸腰筋、内転筋

■Basic:柔軟性・その他

- ・深部静脈血栓の予防、Icing

■Basic:筋力増強・OKトレーニング

- ・股関節周囲筋、大腿四頭筋、ハムストリングス(Hip Extension/Leg curl)
- ・Kneeling、Calf raise 他

■Basic:筋力増強・体幹トレーニング

- ・ハムストリングス、外転筋・体幹筋、内転筋、腸腰筋、大殿筋

■Basic:筋力増強・筋力評価

- ・Biodex Isometric、伸展保持 筋力評価、股伸筋力評価 他

■Basic:姿勢制御・CKCトレーニング

- ・Leg press、Squat、Stair exercise(段差昇降)、Lunge
- ・Pedaling training、傾斜スクワット、Resisted Squat 他

■Advance:姿勢制御・CKCトレーニング

- ・Knee in をとり易い症例に対して(外側支持でのスクワット)
- ・前傾姿勢を誘導したい場合(前足部支持でのスクワット)、Leg reach+体幹回旋 他

■Basic:姿勢制御・固有感覚トレーニング

- ・下肢バランストレーニング、不安定板上でのsquat、Twist lunge 他
- ・Pivot Turn 90°/180°(滑りやすい所/靴で/悪い例)

■Advance:姿勢制御・固有感覚トレーニング

- ・Hip Abduction /Hip Extension Training

■Basic:姿勢制御・持久力評価

- ・Backward leg reach、Lateral leg reach、無酸素パワーテスト

ME138-2 38min 「アスレチックリハビリテーション」

アスレチックリハビリテーション(前復帰期)の実際とスポーツ動作の開始基準、そして再損傷予防ガイドライン、およびリハビリテーションに関連する再建靱帯Biomechanicsについて紹介。



<アスレチックリハビリテーションの実際>

■Basic:柔軟性

- ・ハムストリングス・下腿三頭筋(術後4週以降)、腸腰筋、大腿筋膜張筋 他

■Basic:筋力増強

- ・ブリッジ、Nordic hamstring、Leg extension、Leg curl
- ・Biodex (Isokinetic:60°・180°・240°)ACLアタッチメント 他

■Advance:筋力増強

- ・内転筋(スリング)、腸腰筋(両脚/片脚)、ハムストリングス(スリング)

■Basic:筋力増強・評価

■Basic:姿勢制御

- ・外部支持でのSquat、Side lunge(足部中間位)、各種Leg reach
- ・Lunge:重錘、Drop Squat、パワーマックス(高速回転/低速回転) 他

■Advance:姿勢制御

- ・各種Resisted lunge、Trunk Rotation、Pull and Push 他

■Basic:姿勢制御(評価)

- ・Forward leg reach(評価)、姿勢評価(体幹前傾/体幹後傾)

■Basic:ランニング/ステップ

- ・ランニング、ステップ(オープンステップ/クロスステップ)、各種ステップドリル
- ・Stop動作、ストップ・ターン、Side Step、Cutting 他

■Advance:ランニング/ステップ

- ・ミラードリル、4点コーン

■Basic:ランニング/ステップ:評価

- ・ランニング評価(矢状面/前額面)

■Basic:ジャンプ

- ・トランポリンJump、前後側方へのJump、Hopping、Lateral Hop
- ・トランポリンJump(90°回転/180°回転)、Plyometric Jump 他

■Advance:ジャンプ

- ・スポーツコードを用いたJump、接触プレー

■Basic:ジャンプ(評価)

- ・Drop jump:評価(両脚/健側/再建側)

■Advance:コンタクト

- ・Tackle skill training、Contact他

<再損傷予防ガイドライン:解説>

<リハビリテーションに関連する再建靱帯Biomechanics:解説>

リハビリテーションプログラム
(PDF形式計4ページ)添付!

