

種目	時期	ope後～	1W～	2W～	3W～	4W～	8W～	12W～	16W～	20W～	24W～	
	WB	NWB	1/3PWB	2/3PWB	FWB							
	ROM (°)	0～120（半月板縫合は90）				120～	130～	140～full				
	片脚起立					45cm 6w40cm	35cm 10w30cm	25cm	20cm	15cm	10cm	
	Biodex (Knee)	設定：角度30～90° ,角速度60・180・300deg/sec						60%	70%	80%	95%	
	動作							ジョギング	ランニング 両脚ジャンプ	ダッシュ 片脚ジャンプ 部分復帰（90%）	復帰	
ランニング	カーフレイズ					両脚	片脚	速く				
	スクワット					→	速く					
	スクワット+重心移動					→	速く					
	フロントランジスクワット					→	速く	ランジ	ウォーク			
	サイドランジスクワット					→	速く	ランジ	ウォーク			
	片脚スクワット						→	速く				
	スターリング						→	速く				
	踏み上がり						→	速く				
	背面走									→		
	ストップ									→		
ジャンプ	スクワットジャンプ								低→高→4方向	片脚→両脚		
	Box-Up								前→横	両脚→片脚		
	Box-Down								前→4方向	片脚→片脚		
	回転着地									90° →180° →片脚		
	助走ジャンプ									→		
バランス	片脚立位					床	不安定板	ジャンパー				
	足尖タッチ						床	不安定板	ジャンパー			
	メディシン足尖端タッチ							床	不安定板	ジャンパー		
エアロバイク						体重×1 (w)	体重×2 (w)	体重×3 (w) インターバル				

※硬性装具・・・3ヶ月間

※Biodexの数値95%以上（健患比）+動作良好 → 5ヶ月で完全復帰可能

2018.10.11（改）