

DOCTOR ARMS Medical Report

Trainer Sign SUZUKI

Personal data

名前		性別	M	ID No.	
利き腕	R・L	利き脚	R・L	身長	cm
				体重	kg
				体脂肪	

診断名	右膝二分膝蓋骨	受傷日	Ope	無	Day
		アスリハ期限	2012/6/17		評価日 2012/3/18

Karte Data	Rehabilitation data
Quad. Atrophy	
悪循環	
元住吉アスリハ、US併用	

History	Observation
右膝 5M前 部活(バスケ)下り坂ダッシュ練習	骨盤後傾
→運動できないほどの疼痛(中1くらいからpainあった)	体幹後傾傾向
他院3箇所受診	SQ initial~pelvis retroversion with pain
最後1月、X-rayにて分裂膝蓋骨との診断(+)	Iliop.機能↓もあり、余分なQuad.収縮もあり
現在練習は全て見学している	開排↓ Rtの方が特に

Palpation	Orthopaedic Special Test	Peri. (パテラ・裂隙)
二分膝蓋骨の部分とpatella tendonにtop (+)	Quad. STでAKP	
※kneeling pain (+)	MMT G.maxi./medi.共に↓↓	Rt Lt
		5 36.5 38.0
		10 42.0 43.0
		15 45.5 46.0
		20 47.0 48.5
		calf 33.0 33.0

Functional Test など

	Rt	Lt	週3で接骨院に行きほくしてもらっていたが疼痛は改善せず
Hip flex.	↓		階段ののぼり・降り共に疼痛(+)
Gluteus			疼痛の為、立ち上がりテストは実施せず
Hip IR			
Hip ER			最初はオーソドックスなレジスタンスは無理なので、Dynamic STで筋収縮とmobilityを
Add.			姿勢不良も出ているのでtrunk ex'sも平行してDo
Ham.	↓	↓	股関節周囲の調整からQuad.の過剰収縮を抑制していく
Soleus			アライメントがコントロールできて疼痛が管理できたら筋肥大のトレーニングへ移行していく
Gastro.			親御さんにも疼痛コントロール~筋肥大の長期スパンは説明済み
Quad.			
Iliop.	↓		
P-IR		↓	
P-ER	↓↓	↓	
TFL		↓	

Memo

Minoyama clinic ID 17114

USはVL付着部/patella tendon 1.0W/cm2 各5min.で開始

春休みは部活を休ませてもらうことになっているのでGymにはたくさん来れる

各種測定チェックシート

1. 周囲径

測定日	2012/3/18		
	Rt	Lt	diff.
5	36.5	38.0	-1.5
10	42.0	43.0	-1.0
15	45.5	46.0	-0.5
20	47.0	48.5	-1.5
calf	33.0	33.0	0.0

測定日			
	Rt	Lt	diff.
5			
10			
15			
20			
calf			

測定日			
	Rt	Lt	diff.
5			
10			
15			
20			
calf			

測定日			
	Rt	Lt	diff.
5			
10			
15			
20			
calf			

2. 立ち上がりテスト

測定日		
Rt		
Lt		
備考		

測定日		
Rt		
Lt		
備考		

測定日		
Rt		
Lt		
備考		

測定日		
Rt		
Lt		
備考		

3. OWMテスト

測定日		
Rt		
Lt		
BW		/

測定日		
Rt		
Lt		
BW		/

測定日		
Rt		
Lt		
BW		/

測定日		
Rt		
Lt		
BW		/

Training Program

NAME

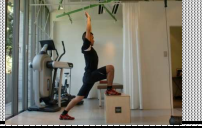
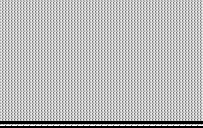
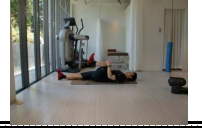







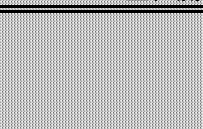
Risk factor & Planning

種別 【AR:学生】

右膝分裂膝蓋骨、Quad. Atrophyによる悪循環
Dynamic STでmobilityと筋収縮を
体幹のトレーニングで姿勢不良をコントロール

2012.03.18

Stability Training
 Strength Training
 Energy System Development

Training factor I							
超音波		ストレッチング(サーキット)		ストレッチング(サーキット)			
	回数		回数	1			
	セット数		セット数	3			
	休憩		休憩	0			
	負荷		負荷	20sec.			
ストレッチング(サーキット)		ストレッチング(サーキット)		SPセルフマッサージ(ITT-VL)右のみ			
	回数		回数	1			
	セット数		セット数	3			
	休憩		休憩	0			
	負荷		負荷	20sec.			
ストライドストレッチアームアップ		ストライドストレッチwithラテラルフレクシオン		スパイニーハグ(交互)			
	回数		回数	10			
	セット数		セット数	1			
	休憩		休憩	0			
	負荷		負荷	3sec.			
Training factor II							
ハーフデッドバグ		コブラ		グルーツブリッジwithピンチ			
	回数		回数	10			
	セット数		セット数	3			
	休憩		休憩	30			
	負荷		負荷	3sec.			
エルポートウインステップ&ハムストレッチ		Quad.セッティング右のみ		90度complex			
	回数		回数	30			
	セット数		セット数	1			
	休憩		休憩				
	負荷		負荷	5sec.			
グッドモーニング		アイソメトリックレッグカール右のみ		スターターハム			
	回数		回数	20			
	セット数		セット数	1			
	休憩		休憩	30			
	負荷		負荷	5sec.			
Training factor III							
BBショルダーリーチwithピンチ(ボール大)		坐位腸腰筋ex's					
	回数		回数	20			
	セット数		セット数	2			
	休憩		休憩	30			
	負荷		負荷	5sec.			
	回数		回数				
	セット数		セット数				
	休憩		休憩				
	負荷		負荷				
	回数		回数				
	セット数		セット数				
	休憩		休憩				
	負荷		負荷				
Training factor							
Energy System Development							
強度		種目		時間	負荷	50%	age
□低強度	HR	50-80%	□ウォーキング □ジョギング			60%	RHR
	時間	20-40				70%	THR
□中強度	HR	70-90%	□ステップマシン □エアロバイク			80%	
	時間	20				90%	

Training Program

NAME






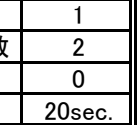


Risk factor & Planning

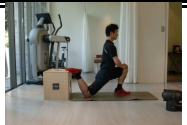






種別 【AR:学生】

右膝分裂膝蓋骨、Quad. Atrophyによる悪循環
Dynamic STでmobilityと筋収縮を
体幹のトレーニングで姿勢不良をコントロール

2012.04.01

- Stability Training
- Strength Training
- Energy System Development

Training factor I		超音波		ストレッチング(サーキット)		ストレッチング(サーキット)	
100% 1.0W/cm2	回数				回数 1		回数 1
	セット数				セット数 2		セット数 2
	休憩				休憩 0		休憩 0
	負荷				負荷 20sec.		負荷 20sec.
ストレッチング(サーキット)		ストレッチング(サーキット)		ストレッチング(サーキット)		ストレッチング(サーキット)	
	回数 1		回数 1		回数 1		回数 1
	セット数 2		セット数 2		セット数 2		セット数 2
	休憩 0		休憩 0		休憩 0		休憩 0
	負荷 20sec.		負荷 20sec.		負荷 20sec.		負荷 20sec.
ストレッチング(サーキット)		SPセルフマッサージ(ITT-VL)右のみ		ピーナツセルフマッサージ右中殿筋			
	回数 1		回数 1min.		回数 30		回数 30
	セット数 2		セット数 1		セット数 1		セット数 1
	休憩 0		休憩		休憩		休憩
	負荷 20sec.		負荷		負荷		負荷

Training factor II		バックフットアップwith Pad		スライドストレッチwithラテラルフレクシオン		スパインベントニーハムストリング	
	回数 10		回数 10		回数 10		回数 10
	セット数 Rt2/Lt1		セット数 1		セット数 1		セット数 Rt2/Lt1
	休憩 0		休憩 0		休憩 0		休憩 0
	負荷 3sec.		負荷 3sec.		負荷 3sec.		負荷 3sec.
ピンチングレッグレイズ(遠位でピンチ)		コブラ		グルーツブリッジwithピンチ			
	回数 10		回数 10		回数 10		回数 10
	セット数 3		セット数 3		セット数 3		セット数 3
	休憩 30		休憩 30		休憩 30		休憩 30
	負荷		負荷 3sec.		負荷 3sec.		負荷 3sec.
エルポートウインステップ&ハムストレッチ		Quad.セッティング右のみ		90度complex			
	回数 6		回数 30		回数 1		回数 1
	セット数 2		セット数 1		セット数 1		セット数 1
	休憩		休憩		休憩		休憩
	負荷 3sec.		負荷 5sec.		負荷 5min.		負荷 5min.

Training factor III		ヒップ&ハンドリーチ		スターターハム		ピンチングアイソメトリックスクワット(18inch)	
	回数 20		回数 10		回数 1		回数 1
	セット数 1		セット数 3		セット数 5		セット数 5
	休憩		休憩 30		休憩		休憩
	負荷 3sec.		負荷 3sec.		負荷 30sec.		負荷 30sec.
ワイドスタンスアイソメトリックスクワット(アームサポート)		ウォールニーアップ		ニーアップウォーク			
	回数 1		回数 20		回数 1往復		回数 1往復
	セット数 3		セット数 1		セット数 1		セット数 1
	休憩		休憩		休憩		休憩
	負荷 30sec.		負荷 3sec.		負荷		負荷
					一瞬静止		
	回数		回数				回数
	セット数		セット数				セット数
	休憩		休憩				休憩
	負荷		負荷				負荷

Training factor		Energy System Development					
強度		種目		時間	負荷	50%	age
□低強度	HR	□ウォーキング				60%	RHR
	時間	□ジョギング				70%	THR
□中強度	HR	□ステップマシン				80%	
	時間	□エアロバイク				90%	

Training Program

NAME

Risk factor & Planning

種別 【AR:学生】

右膝分裂膝蓋骨
体幹のトレーニングで姿勢不良をコントロール
体重支持力を向上し、ランニング、ジャンプへつなげる

2012.04.18

- Stability Training
- Strength Training
- Energy System Development

Training factor I									
VL超音波			ストレッチング			ストレッチング			
100% 1.2W/cm2	回数	5min.		回数	1		回数	1	
	セット数			セット数	1		セット数	Rt2/Lt1	
	休憩			休憩	0		休憩	0	
	負荷			負荷	20sec.		負荷	20sec.	
ストレッチング			ストレッチング			ストレッチング			
	回数	1		回数	1		回数	1	
	セット数	1		セット数	1		セット数	1	
	休憩	0		休憩	0		休憩	0	
	負荷	20sec.		負荷	20sec.		負荷	20sec.	
ストレッチング			SPセルフマッサージ(ITT-VL)右のみ			バックフットアップwith Pad			
	回数	1		回数	1min.		回数	10	
	セット数	2		セット数	1		セット数	2	
	休憩	0		休憩			休憩	0	
	負荷	20sec.		負荷			負荷	3sec.	

Training factor II									
ストライドストレッチwithラテラルフレクシオン			スパインベントニーハムストリング			ピンチングレッグレイズ(遠位でピンチ)			
	回数	10		回数	10		回数	10	
	セット数	1		セット数	1		セット数	3	
	休憩	0		休憩	0		休憩	30	
	負荷	3sec.		負荷	3sec.		負荷		
コブラ			スプリットサイドブリッジ			ヒップアップダクション			
	回数	10		回数	1		回数	10	
	セット数	3		セット数	2		セット数	2	
	休憩	30		休憩	30		休憩	30	
	負荷	3sec.		負荷	20sec.		負荷		
グルーツブリッジマーチング			エルポートウインステップ&ハムストレッチ			Quad.セッティング右のみ			
	回数	10		回数	6		回数	30	
	セット数	3		セット数	2		セット数	1	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷	3sec.		負荷	3sec.		負荷	5sec.	

Training factor III									
ヒップ&ハンドリーチ			スターターハム			ピンチングヒップタッチ			
	回数	20		回数	10		回数	20	
	セット数	1		セット数	3		セット数	1	
	休憩			休憩	30		休憩		
	負荷	3sec.		負荷	3sec.		負荷		
チューブランジスクワット/フロントランジ			ラテラルスクワット			ウォールニーアップ			
	回数	10		回数	10		回数	20	
	セット数	2		セット数	2		セット数	1	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷	BW		負荷	3sec.		負荷	3sec.	
ウォーキング			ジョギング			ストレッチング			
中腰横歩き(3-3*5*2)/ヒールトゥウォーク&カーフレイズ(3往復)	回数		シングルニーアップ(3往復)/バットキック(3往復)	回数			回数	1	
	セット数			セット数			セット数	1	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷			負荷			負荷	20秒	

Training factor									
Energy System Development									
強度		種目		時間	負荷	50%		age	
□低強度	HR	50-80%	□ウォーキング			60%		RHR	THR
	時間	20-40		□ジョギング			70%		
□中強度	HR	70-90%	□ステップマシン			80%			
	時間	20		□エアロバイク			90%		