

DOCTOR ARMS Medical Report

Trainer Sign SUZUKI

Personal data

利き腕 R・L 利き脚 R・L

名前 [REDACTED] 性別 M ID No. [REDACTED]
身長 [REDACTED] cm 体重 [REDACTED] kg 体脂肪 [REDACTED]

診断名 大腿骨骨幹部骨折 受傷日 Ope 有 Day
interlocking nail法 アスリハ期限 3M 評価日 2012/1/25

Karte Data	Rehabilitation data
4M前 アメフト練習中、走りながらボールをとろうとしてジャンプ→着地で膝伸展位のまま着地しpain (+) 大腿骨骨幹部骨折で手術、interlocking nail	

History	Observation
opeはNTT東日本関東病院（リハはROMのみ） 高校の部活は引退、法政大学に進学 大学でアメフトはやらないがスポーツはしたいので戻りたい 主治医からは特に制限はない 立ち上がる際に疼痛(+)：sharpとdullの混ざった感じ	claudication (+) デュシェンヌ跛行

Palpation	Orthopaedic Special Test	Peri. (パテラ・裂隙)			
			Rt	Lt	
			5	42.0	40.0
			10	47.0	45.0
			15	51.5	50.0
			20	55.0	52.5
	calf	39.0	38.0		

Functional Test など

	Rt	Lt	立ち上がりテストは両脚20cmが可能だが、右荷重となる
Hip flex.			MMT Gluteus maxi. Rt 4 / Lt 3 Quad. Distalに疼痛あり
Gluteus			Gluteus medi. Rt 4 / Lt 3 Gluteus 付近にやや疼痛あり
Hip IR			Iliop. Rt 4+ / Lt 4-
Hip ER			Quad. Rt 5 / Lt 3+
Add.			膝・股関節のROM制限(-)
Ham.			
Soleus			
Gastro.			
Quad.			
Iliop.	+	+	
P-IR			
P-ER			
TFL			

Memo

まず股関節周囲筋と大腿部の軽めのトレーニングからスタート
促通してきたら基礎的レジスタンスで筋肥大
しっかり荷重できてきたらKBWなどへ

各種測定チェックシート

1. 周囲径

測定日	2012/1/25		
	Rt	Lt	diff.
5	42.0	40.0	2.0
10	47.0	45.0	2.0
15	51.5	50.0	1.5
20	55.0	52.5	2.5
calf	39.0	38.0	1.0

測定日	2012/3/11		
	Rt	Lt	diff.
5	44.0	42.5	1.5
10	49.0	48.5	0.5
15	54.0	53.0	1.0
20	57.5	56.0	1.5
calf	40.0	39.0	1.0

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	2012/1/25	
Rt	B20	0.45
Lt	B20	0.45
備考	右荷重	

測定日	2012/4/1	
Rt		
Lt	S40	0.6
備考		

測定日	2012/4/29	
Rt		
Lt	S20	0.9
備考	※もう少し	

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】

股関節周囲と大腿部の筋収縮をしっかりおこす
 アイソメトリック中心から
 筋収縮をしっかり起こしてきたらアイソトニックへ移行して負荷↑

Stability Training
 Strength Training
 Energy System Development

Training factor I									
ストライドストレッチ			ハーフデッドバグ			プッシュアップブリッジ			
	回数	10		回数	20		回数	1	
	セット数	2		セット数	3		セット数	3	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷	3秒		負荷			負荷	30秒	
バックキック(交互)			クワドロペッドサークル			ピンチンググルーツブリッジ			
	回数	20		回数	10		回数	10	
	セット数	2		セット数	2		セット数	3	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷			負荷			負荷	3秒	
サイドレッグレイズ			ベントニーアブダクション(最大域)			ウォールバックキック(左)			
両脚挙げ	回数	10		回数	1		回数	30	
	セット数	3		セット数	3		セット数	1	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷			負荷	30秒		負荷	5秒	
Training factor II									
SLR(左)			4モーションex's(左)			坐位complex			
右膝は曲げておく	回数	15		回数	10		回数	10分	
	セット数	3		セット数	3		セット数	1	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷			負荷			負荷	筋肥大	
ピンチングスクワット			ミニバンドスクワット			片脚立ち(左)			
台から	回数	1	台から	回数	1		回数	1	
	セット数	3		セット数	3		セット数	3	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷	30秒		負荷	30秒		負荷	30秒	
その場交互ニーアップ			ランジスタイルアームリーチ			ピンチングヒップタッチ			
①壁で少しだけサポート②③つかまらずに実施	回数	20		回数	20	18inch	回数	10	
	セット数	3		セット数	3		セット数	3	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷	3秒		負荷			負荷		
Training factor III									
臀部ストレッチング			もも裏ストレッチング			もも前ストレッチング			
	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			休憩			休憩		
	負荷	20秒		負荷	20秒		負荷	20秒	
	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		
	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		
	回数			回数		P-max			
	セット数			セット数		<input type="checkbox"/> テスト	負荷		
	休憩			休憩		<input type="checkbox"/> ハイパワー	時間		
	負荷			負荷		<input type="checkbox"/> ミドルパワー	休憩		
						<input type="checkbox"/> マニュアル	セット数		

Training Program

NAME



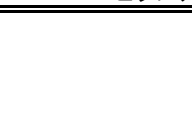


Risk factor & Planning

種別 【AR:学生】

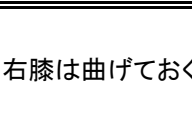


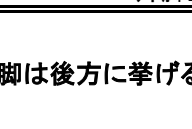

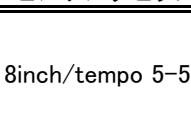
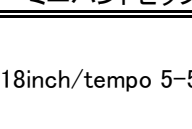

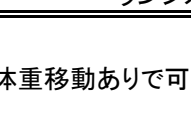
股関節周囲と大腿部の筋収縮をしっかりおこす
筋肥大刺激へ移行、isotonic ex's

- Stability Training
- Strength Training
- Energy System Development

Training factor I

ストライドストレッチ		デッドバグ		ピラーブリッジフロントスライド	
	回数 10 セット数 2 休憩 負荷 3sec.		回数 20 セット数 3 休憩 負荷		回数 10 セット数 3 休憩 負荷 3sec.
バックキック(交互)		グルーツブリッジ		片脚グルーツブリッジ	
	回数 20 セット数 2 休憩 負荷		回数 20 セット数 1 休憩 負荷 3sec.		回数 10 セット数 3 休憩 負荷 3sec.
ヒップアダクション		ヒップアブダクション		ニーリングサイドヒップリフト	
	回数 10 セット数 3 休憩 負荷		回数 10 セット数 3 休憩 負荷		回数 10 セット数 3 休憩 負荷

Training factor II

SLR(左)		4モーションex's(左)		坐位complex	
	回数 15 セット数 3 休憩 負荷		回数 10 セット数 3 休憩 負荷		回数 10分 セット数 1 休憩 負荷 筋肥大
片脚立ち(左)		ウォールニーアップ		ピンチングヒップタッチ(ノンロック)	
	回数 1 セット数 3 休憩 負荷 30秒		回数 20 セット数 3 休憩 負荷 3秒		回数 10 セット数 3 休憩 負荷 5kg*2
ミニバンドヒップタッチ(ノンロック)		ランジスタイルフロアタッチ		ランジスクワット	
	回数 10 セット数 3 休憩 負荷 5kg*2		回数 20 セット数 3 休憩 負荷		回数 10 セット数 3 休憩 負荷 BW

Training factor III

BBパウンドエクセントリックスクワット		ステッパー		臀部ストレッチング	
	回数 30 セット数 2-3 休憩 負荷 BW		回数 10min. セット数 休憩 負荷 Lv5		回数 1 セット数 1 休憩 負荷 20秒
もも裏ストレッチング		もも前ストレッチング			
	回数 1 セット数 1 休憩 負荷 20秒		回数 1 セット数 1 休憩 負荷 20秒		

Training factor Energy System Development

強度		種目		時間	負荷	50%	131	age	18
□低強度	HR	50-80%	□ウォーキング □ジョギング			60%	145	RHR	60
	時間	20-40					70%	159	THR
□中強度	HR	70-90%	■ステップマシン □エアロバイク	10~	Lv5~	80%	174		
	時間	20					90%	188	

Training Program

NAME

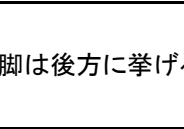

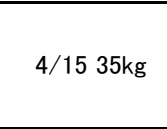



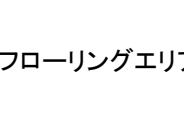
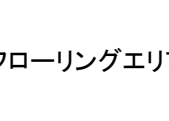
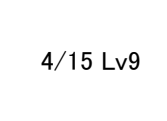
Risk factor & Planning

種別 【AR:学生】

股関節周囲と大腿部の筋収縮をしっかりおこす
筋肥大刺激へ移行

- Stability Training
- Strength Training
- Energy System Development

Training factor I									
ストライドストレッチ			デッドバグ			ピラーブリッジフロントスライド			
	回数	10		回数	20		回数	10	
	セット数	1		セット数	3		セット数	3	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷	3sec.		負荷			負荷	3sec.	
バックキック(交互)			グルーツブリッジ			片脚グルーツブリッジ			
	回数	20		回数	20		回数	10	
	セット数	2		セット数	1		セット数	3	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷			負荷	3sec.		負荷	3sec.	
ヒップアダクション			ヒップアダクション			ニーリングサイドヒップリフト			
	回数	10		回数	10		回数	10	
	セット数	3		セット数	3		セット数	3	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷			負荷			負荷		

Training factor II									
片脚立ち(左)			ウォールニーアップ			スクワット			
	回数	1		回数	20		回数	10	
脚は後方に挙げる	セット数	3		セット数	3	4/15 35kg	セット数	5	
	休憩			休憩			休憩	30	
	負荷	30秒		負荷	3秒		負荷	30kg~	
ランジスタイルフロアタッチ			ランジスクワット			デッドリフト			
	回数	10		回数	10		回数	10	
	セット数	3	体重移動ありで可	セット数	3		セット数	3	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷	3kg*2		負荷	5kg*2		負荷	30kg~	
ニーベントウォークリニア			ニーベントウォークサイド			ステッパー			
	回数	5		回数	5		回数	10min.	
フローリングエリア	セット数		フローリングエリア	セット数		4/15 Lv9	セット数		
	休憩			休憩			休憩		
	負荷			負荷			負荷		

Training factor III									
臀部ストレッチング			もも裏ストレッチング			もも前ストレッチング			
	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			休憩			休憩		
	負荷	20秒		負荷	20秒		負荷	20秒	
	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		
	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%	131	age	18
□低強度	HR	50-80%	□ウォーキング			60%	145	RHR	60
	時間	20-40		□ジョギング			70%	159	THR
□中強度	HR	70-90%	■ステップマシン	10~	Lv5~	80%	174		
	時間	20		□エアロバイク			90%	188	

Training Program

NAME

Risk factor & Planning

種別 【AR:学生】

筋肥大
ランニングペースアップに向けて

- Stability Training
- Strength Training
- Energy System Development

Training factor I									
ストライドストレッチ			デッドバグ			ピラーブリッジフロントスライド			
	回数	10		回数	20		回数	10	
	セット数	1		セット数	3		セット数	3	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷	3sec.		負荷			負荷	3sec.	
片脚グルーツブリッジ			股関節外転&内転			サイドブリッジ			
	回数	10		回数	10		回数	1	
	セット数	3		セット数	3		セット数	3	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷	3sec.		負荷			負荷	20sec.	
シングルレッグニータッチ			ウォールニーアップ			ウォールニースイッチ			
	回数	10		回数	20		回数	20	
	セット数	3		セット数	1		セット数	3	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷			負荷	3秒		負荷		

Training factor II									
ニーベントウォークリア			ニーベントウォークサイド			ニーアップウォーク			
	回数			回数			回数		
	セット数	5		セット数	5		セット数	5	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷			負荷			負荷		
ヒールトゥウォーク&カープレイズ			ラテラルラン			シングルニーアップ			
	回数			回数			回数		
	セット数	5		セット数	5		セット数	5	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷			負荷			負荷		
ヒールタッチ			スクワット			ランジスタイルフロアタッチ			
	回数			回数	10		回数	10	
	セット数	5		セット数	5		セット数	3	
	休憩			休憩	30		休憩		
	負荷			負荷	35kg~		負荷	3kg*2	

Training factor III									
デッドリフト			フロントランジ			ランジスクワット			
	回数	10		回数	10		回数	10	
	セット数	3		セット数	3	ノンロック	セット数	3	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷			負荷	BW		負荷	5kg*2	
ステッパー			臀部ストレッチング			もも裏ストレッチング			
	回数	10min.		回数	1		回数	1	
	セット数			セット数	1		セット数	1	
	休憩			休憩			休憩		
	負荷	Lv9		負荷	20秒		負荷	20秒	
もも前ストレッチング									
	回数	1		回数			回数		
	セット数	1		セット数			セット数		
	休憩			休憩			休憩		
	負荷	20秒		負荷			負荷		

Training factor									
Energy System Development									
強度		種目		時間	負荷	50%	131	age	18
□低強度	HR	50-80%	□ウォーキング			60%	145	RHR	60
	時間	20-40		□ジョギング			70%	159	THR
□中強度	HR	70-90%	■ステップマシン	10	Lv9	80%	174		
	時間	20		□エアロバイク			90%	188	

Training Program

NAME

Risk factor & Planning

種別 【AR:学生】

ジャンプ
ランニングドリル

- Stability Training
- Strength Training
- Energy System Development

Training factor I

ストライドストレッチ		デッドバグ		ピラーブリッジフロントスライド	
	回数 10 セット数 1 休憩 負荷 3sec.		回数 20 セット数 3 休憩 負荷		回数 10 セット数 3 休憩 負荷 3sec.
グルーツブリッジマーチング(交互)		股関節外転&内転		サイドブリッジ	
	回数 10 セット数 3 休憩 負荷 3sec.		回数 10 セット数 3 休憩 負荷		回数 1 セット数 3 休憩 負荷 20sec.
レッグリーチ4方向(左)		ウォールニースイッチ		スクワットジャンプ	
	回数 4 セット数 3 休憩 負荷		回数 20 セット数 2 休憩 負荷		回数 2 セット数 20 休憩 負荷

Training factor II

ハンサイクルドスプリットスクワットジャンプ		ニーベントウォークリニア		ニーベントウォークサイド	
	回数 2 セット数 20 休憩 負荷		回数 セット数 5 休憩 負荷		回数 セット数 5 休憩 負荷
ランジウォークニードライヴ		低重心サイドステップ		カリオカラン	
	回数 セット数 5 休憩 負荷		回数 セット数 5 休憩 負荷		回数 セット数 5 休憩 負荷
リズムハイニー(ダブル)		ジザース		ヒールタッチ	
	回数 セット数 3 休憩 負荷		回数 セット数 5 休憩 負荷		回数 セット数 5 休憩 負荷

Training factor III

スクワット		ステップアップ		デッドリフト	
	回数 10 セット数 5 休憩 30 負荷 35kg~		回数 10 セット数 Lt3/Rt1 休憩 負荷 8kg*2		回数 10 セット数 3 休憩 負荷 35kg~
フロントランジ(左)		ランジスクワット(両)		臀部ストレッチング	
	回数 10 セット数 3 休憩 負荷 10kg*2		回数 8 セット数 1 休憩 負荷 BW		回数 1 セット数 1 休憩 負荷 20秒
もも裏ストレッチング		もも前ストレッチング			
	回数 1 セット数 1 休憩 負荷 20秒		回数 1 セット数 1 休憩 負荷 20秒		

Training factor Energy System Development

強度		種目		時間	負荷	50%	131	age	18
□低強度	HR	50-80%	□ウォーキング			60%	145	RHR	60
	時間	20-40		□ジョギング			70%	159	THR
□中強度	HR	70-90%	□ステップマシン			80%	174		
	時間	20		□エアロバイク			90%	188	