Postoperative FOR Arthroscopic Rotator Cuff Repair（partial tear）

	Phase / week	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	～
固定（Brace ）	Phae Ⅰ：保護期																		
0～3週	肘関節　屈曲	・	・	・	・	・	・	・											
約30°　外転位	伸展	・	・	・	・	・	・	・											
内・外旋位中間位	手関節　掌屈	・	・	・	・	・	・	・											
	背屈	・	・	・	・	・	・	・											
関節可動域練習	前腕回内外	・	・	・	・	・	・	・											
術後2日後より	Grip	・	・	・	・	・	・	・											
屈曲開始（他動運動）	肩甲骨運動（他動運動）		・	・	・	・	・	・											
外転　（他動運動）	isometric		・	・	・														
1週～	Phase Ⅱ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	～
外旋（外転位・他動）	屈曲（自動介助運動）				・	・	・	・											
	外転（自動介助運動）				・	・	・	・											
5週～7週	屈曲（自動運動）					・	・	・	・										
屈曲・外転	外転（自動運動）					・	・	・	・										
内・外旋（90°）	90°　外転位での内・外旋				・	・	・	・	・										
全可動域獲得	肩甲骨運動（自動運動）				・	・	・	・	・										
	Phase Ⅲ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	～
	側臥位での外旋							・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
	側臥位での内旋							・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
	腹臥位での伸展							・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
	腹臥位での水平外転							・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
	前鋸筋トレーニング																		
	アッパーサイクル									・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
	90°　外転位での外旋（肩甲骨面上）											・	・	・	・	・	・	・	・
	肩甲骨運動（抵抗運動）									・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
	Phase Ⅳ：	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	～
	スポーツ活動開始																		・