

# クライアントレポート

レポート日	対象者	作成者
日付 2024/08/16	名前 AS 性別 男 年齢 40代	名前 佐藤

## 障がい名・状態

半月板損傷 術後リハビリ 右足

期間 2024年 2月～ 年 月

## 初見の状態 希望や目標

2月当初は松葉杖で歩行不可能 1ヶ月間  
社会人 バスケットの競技復帰

## 当時のリスク

バランスの悪化 このままだと今後も硬さによる痛みが残る。右足筋力低下でジョギングができない

## 実地内容

3月より50%荷重OK 膝蓋骨の可動UP 膝まわりの筋肉柔軟性改善と大腿四頭筋の出力向上  
4月より筋力のリハビリ開始 柔軟性の向上 体幹の強化 臀筋の強化 スクワットやランジ デットリフト 骨盤の位置など姿勢をしっかり保持  
片足種目を7月より増やす

## 改善内容・現状の経過報告

4ヶ月目でスクワットやランジ30kg可能 ランニング時まだ痛みあり 傾斜では痛みなし  
6ヶ月目 0度でのランニング痛みなし 膝の不安定間まだ残る 膝まわりの筋力のさらなる強化とジャンプ種目の追加

### お客様の感想

徐々に確実によくなっている。  
体の使い方はトレーニングをきっかけに術前よりもよくなっている感じ

### 今後の課題

膝まわりの筋力のさらなる強化とジャンプ種目の追加  
柔軟性のさらなる改善

