

# いつできる? 何ができる? 整形外科疾患の トレーニングメソッド

機能解剖とチャートから学ぶ適切な介入の選択と実践

## 目次

◆ 監修の序 .....	山田高士	3
◆ 編集の序 .....	中宿伸哉	5

## 基礎編 トレーニングの理論と知識

1 筋の基礎知識 .....	湖東祐貴	10
2 トレーニングに必要な条件 .....	中宿伸哉	15
3 トレーニングの基礎 .....	谷口祐平	22
4 整形外科疾患におけるトレーニングの考え方 .....	中宿伸哉	31

## 実践編 疾患別トレーニング

### 第1章 肩関節・肘関節

1 腱板断裂（鏡視下腱板修復術後） .....	中宿伸哉	38
2 肩関節周囲炎 .....	中宿伸哉	48
3 上腕骨近位端骨折 .....	小澤知哉	58
4 投球障害（肩・肘） .....	篠田光俊	73
5 肘関節周辺骨折 .....	上杉拓馬	100

### 第2章 手関節

1 橈骨遠位端骨折 .....	水上和樹	119
-----------------	------	-----

### 第3章 腰殿部

1 圧迫骨折 .....	篠田光俊	131
2 腰椎椎間板ヘルニア .....	水上和樹	140
3 腰部脊柱管狭窄症 .....	宮ノ脇沙耶香	150

4 腰椎分離症	宮ノ脇沙耶香	159
5 腰痛	中宿伸哉	171

## 第4章 股関節・大腿

1 大腿骨近位部骨折	宮ノ脇翔	188
2 変形性股関節症	宮ノ脇翔	200
3 人工股関節全置換術	渡邊大輔	215
4 寛骨臼回転骨切り術	渡邊大輔	230
5 鼠径部痛症候群	伊藤憲生	239
6 肉離れ（ハムストリングスを中心に）	伊藤憲生	258

## 第5章 膝関節

1 変形性膝関節症	中宿伸哉	279
2 人工膝関節全置換術	鞠山大輝	288
3 半月板切除・縫合術後	丹羽雄大	302
4 前十字靭帯損傷	丹羽雄大	316

## 第6章 下腿・足関節・足部

1 足関節果部骨折	中宿伸哉	330
2 アキレス腱断裂	十亀 麗	348
3 足関節捻挫	伊藤憲生	361
4 踵骨骨折	十亀 麗	373
5 Jones 骨折	篠田光俊	383

## 第7章 段階的トレーニングの実際

1 上肢	谷口祐平, 湖東祐貴, 中村祐太	394
2 下肢	谷口祐平, 湖東祐貴, 中村祐太	403
3 体幹・全身	谷口祐平, 湖東祐貴, 中村祐太	414

◆ 索引		424
------	--	-----