

# 当院の投球障害プログラムについて



つくだ整形外科では主に肩や肘に障害を抱える患者さんに対し、競技復帰に向けて疼痛（痛み）の除去や患部を回復させるだけでなく、再発予防を目的に障害発生に関する身体面および投動作の改善点を検証した上でその機能的改善を行う投球障害に対するための総合的な治療・リハビリプログラムとして「投球障害プログラム」を展開しています。以下に、その概要について項目別に紹介します。



## 01 段階的リハビリプログラム

本院の投球障害プログラムは「疼痛期」、「機能強化期」、「再発予防期」の3つのステージで構成され、痛みの除去から全力投球が可能となるまで段階的にリハビリ・強化を進めるシステムを構築しています。また、プログラムでは疼痛チェック、フィジカルチェック、機能的投動作チェック、投球フォームチェックによるアセスメントを定期的に行い、リハビリの段階を客観的に評価して回復過程を視覚化しています。



疼痛期は医師の診断を受けた後の治療・リハビリの第1期であり、投球を再開するための痛みや炎症の除去を行います。痛みが除去、もしくはそれに準ずる状態となった段階で次の期へ移行します。なお、この期では投球は行わず各測定、運動療法、ホームエクササイズの指導が中心となり、患部のケアと機能改善を行います。

患部の痛みがなくなる、もしくはそれに準ずる状態になると、第2期である機能強化期へ移行します。機能強化期では投球フォームのチェック、そしてつくだ版ピッチスマートによる段階的な投球が始まります。また、この機能強化期では測定結果に基づいて引き続きフィジカルおよび運動機能、そして投動作の改善・強化を行います。

第3期は再発予防期として位置づけられ、これまで取り組んできた身体面および機能面の改善・強化に一定の効果が得られ、さらに、つくだ版ピッチスマートで屋外での投球が可能となった段階で進む本プログラムの最終段階です。全力投球を達成すると共に、再発予防の重要性を示しつつ、引き続き機能強化を図ります。

## 02 競技復帰・再発予防に向けた各種アセスメント

本プログラムでは、医師や理学療法士の医学的知見に基づくアセスメントに加え、各期で計測したデータを基に患者さんの状態を客観的に評価し、投球フォームの改善やリハビリプログラムを展開していきます。評価は「疼痛評価」、「投球フォームチェック」、「投球機能評価(FTA)」、「フィジカルチェック」の4つで構成され、過去のデータと照らし合わせて患者さんの状態を分析、把握するだけでなく、専用のフィードバックシートを用いて患者さんに還元します。

### 4つのアセスメントを連動して患者さんの状態を把握

