

つくだ整形外科

リハビリ開始から復帰までの流れ

疼痛期

目安：4～6週目まで

- ・痛みの除去
- ・フィジカル面の課題抽出
- ・FTAによるカラダの使い方チェック

機能強化期

目安：10週目前後まで

- ・フィジカル強化、機能向上
- ・ケガをしにくいフォームづくり
- ・段階的に投球強度を高める
→ 全力投球へ！

再発予防期

目安：10週目以降～

- ・本格的な投球再開
- ・再発予防のためのカラダづくり
- ・ケガしにくいフォームづくり
→ 実戦復帰へ！



痛みや
ケガの発生！

診察

フィジカル
チェック

FTA



痛みが取れるまで
投球は禁止です！

投球フォー
ムチェック

フィジカル
チェック

FTA



少しずつ投球強度を
上げていきます

投球フォー
ムチェック

フィジカル
チェック

FTA



実戦に向け
本格的な投球の再開！

実戦
復帰！

リハビリの流れ

ホームエクササイズ

投球再開

※ ホームエクササイズはフィジカルの改善が見込めるまで、
少なくとも2ヶ月間は行ってもらいます

徐々に痛みを
緩和していきます

痛みがなくなったら
投球を段階的に再開します

痛みゼロのライン

投球強度

投球禁止期間

“つくだ版ピッチスマート”

Step 1

Step 2

Step 3

Step 4

Step 5

Step 6

全力投球

段階的に投球強度、投球距離
を上げていきます

チェック
項目

- ・フィジカルチェック…股関節や肩関節などの柔軟性、肩や投球腕の筋力など投球に特に関係する運動機能を評価し、ケガをしない体づくりを目指します。
- ・投球フォームチェック…肩関節や肘関節に負担をかけている投球フォームの原因を突き止め、肩や肘を痛めにくい投球フォームづくりを目指します。
- ・FTA (Functional Throwing Assessment: 投球機能評価) …投動作に関連する体の使い方を評価し、投球フォームにおける弱点を見つけ、改善します。

03 つくだ版ピッチスマート

本プログラムでは機能強化期以降、投球強度や投球距離を段階的に引き上げ、全力投球再開を目指します。つくだ版ピッチスマートは、ステップ1～ステップ6までの6段階で構成され、患部の痛みがなくなり次第屋内投球から始め、再発予防期に移行する前後から屋外での投球を再開します。機能改善の程度とも対応させながら確実に全力投球に導くための仕組みです。

04 ホームエクササイズ

フィジカルチェックやFTAで抽出された身体機能の課題改善を目的に、来院時のリハビリと連動させる形でご自宅でのホームエクササイズを行っていただくための専用の冊子をお渡ししています。

05 投球障害指導育成システム

投球障害プログラムの質的向上を目的に、当院では投球障害プログラムを担当する理学療法士の育成・研修システムを構築しています。投動作や外傷・障害に関する基礎知識から最新の医科学的知見に至るまで、個別の研修や投球障害カンファレンスを実施して育成に取り組んでいます。

※ 冊子は1部500円で提供しています。

お問い合わせはこちらから

HPはこちらから！



つくだ整形外科