



第6回 日本スポーツ理学療法学会学術大会  
ランチョンセミナー3

## 12年間にわたる ACL 損傷予防の取り組み

～ 健常選手に対する ACL 損傷予防と ACL 再建術後の再断裂予防 ～

日時

**12月8日(日) 12:20～13:20**

会場

第2会場：帝京平成大学  
池袋キャンパス 419教室

司会：石井 斉 先生

(東京明日佳病院 リハビリテーション科)

講師：大見 頼一 先生

(日本鋼管病院 リハビリテーション技術科)

■ 本ランチョンセミナーは整理券制です ■

配布場所：ランチョンセミナー整理券配布所 (帝京平成大学 冲永記念ホール ホワイエ)

配布時間：2019年12月7日(土) 8:00～(先着順のうえ、無くなり次第終了)

【注意事項】 セミナー開始後に整理券は無効となります

「ACL再建術後のスポーツ復帰は良好だけど、怪我をする前に何かできることはないのでしょうか？」  
我々のACL損傷予防の取り組みは、あるトレーナーさんからのこの一言によって始まった。調査すると  
欧米ではACL損傷を予防するために様々な予防プログラムが考案されていることを知り、「是非日本でも  
これをやってみよう」と考えた。そこで「スポーツ現場での予防プログラムの普及と研究の実践」をコン  
セプトに有志PTで「スポーツ傷害予防チーム」を作り、予防活動を始めた。開始当初は、欧米のプロ  
グラムを真似して行ってみたが様々な問題があり、独自のプログラムを考案することが必要であった。膝関  
節は特に体幹・股関節の肢位から影響を受けるため、股関節に着目した予防プログラムである  
Hip-focused Injury Prevention program(HIP program)を考案した。HIP programはジャンプ着地、  
股関節・体幹筋力強化、バランスの3要素から構成され、この介入によって、高リスク種目である女性  
バスケットボール選手の非接触型損傷発生率は有意に減少した(Omi AJSM2018)。

近年、初発のACL損傷以外に問題となっているのが、ACL再建術後の再損傷である。再損傷は再建  
帯が損傷する再断裂と対側損傷に分けられ、若年スポーツ選手の発生率は再断裂11%、対側損傷12%  
と報告されている。再断裂は術後1年以内に発生することが多く、理学療法によって減少できる可能性  
がある。我々は、2011年からこのHIP programをACL再建術後のリハビリプロトコルに組み込み、再  
断裂予防リハプロトコルを作成した。再断裂予防リハ導入後では、その発生率は約半減した。このよう  
な予防活動の実践と効果検証を行ってきたが、すべては予防チームの理学療法士と当院理学療法士のチ  
ーム力によるものである。この度はスポーツ現場と臨床での実際と効果検証について紹介する。

大見 頼一

(日本鋼管病院 リハビリテーション技術科)



#### 略歴

- 1996年 早稲田大学人間科学部スポーツ科学科卒業
- 2001年 東都リハビリテーション学院卒業
- 2002年 日本鋼管病院リハビリテーション科入職
- 2010年 国際医療福祉大学大学院保険医療学修士課程修了
- 2018年3月 早稲田大学スポーツ科学学術院博士課程修了
- 2018年4月 日本鋼管病院リハビリテーション技術科主任
- 2017年 スポーツ傷害予防チーム 公益財団法人 運動器の10年「奨励賞」受賞



汎用超音波画像診断装置

ポケットエコー miruco  
リニアプローブ



DONJOY®