

②脳振盪後の競技復帰計画

本格的な競技への復帰は慎重になされるべきである。競技団体の一部では段階的な競技復帰計画の手順（段階的復帰プロトコル）が設定されており、それらに基づき、段階的に負荷を漸増して復帰を図る必要がある（図3-3）。

以下に公益財団法人日本ラグビーフットボール協会の段階的復帰プロトコル（Graduated Return To Play、G RTP）の一例を示す（図3-4）。

段階	目的	活動／運動	各段階の目標
1	症状を増悪させない範囲での活動	症状を誘発しない範囲の日常動作	就業や学校生活の段階的な再開
2	軽い有酸素運動	ウォーキングやエアロバイクを用いた 緩徐から中等度の運動 筋力トレーニングは避ける	心拍数の増加
3	スポーツの特性に合わせた運動	ランニングやスケートなど、頭部への 衝撃や回転を伴わない運動	運動（負荷）の追加
4	接触プレーのない運動	より負荷の高い練習（パス練習など） より高負荷の筋力トレーニングの開始	練習，調整，思考力の増加
5	接触プレーを含む練習	メディカルチェックを受けたあとに 通常練習	自信の回復，コーチによる競技 上の技術の評価
6	スポーツ活動復帰	競技（試合）復帰	

補足：段階的競技復帰を開始する前に、24～48時間の身体的かつ心理的な休息が薦められる。各段階には、それぞれ最低24時間（かそれ以上）をかけるべきで、筋力トレーニングは、後半の段階（最短でも段階3または4）まで待つ。症状が遷延する（成人では10～14日以上、小児では1ヵ月以上続く）際には、脳振盪管理に精通した医師や専門の医療従事者にその後について相談すべきである。

図3-3 段階的スポーツ復帰計画

脳振盪後の段階的復帰プロトコル			
カテゴリー	ステージ1	ステージ2-5	ステージ6
	安静期間	リハビリ期間	最短試合復帰日
中学生以下	受傷後最低2週間	8日間	受傷後23日目
高校生・高専生	受傷後最低2週間	6日間	受傷後21日目
医師管理下でない 大学生・成人	受傷後最低2週間	6日間	受傷後21日目
医師管理下にある 大学生・成人	受傷後最低24時間	4日間	受傷後6日目

医師管理下にある：医師が直接管理 または医師補助者がいる
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
+
日本ラグビーフットボール協会脳震盪講習会受講者

図3-4 公益財団法人日本ラグビーフットボール協会の段階的復帰プロトコル