

【リハビリテーションについて】

術前から筋力増強を手とした運動療法を始めることをおすすめします。

関節に負荷のかからない運動は、術後に歩行するための準備として、脚の筋力を維持します。

入院中のケアについて

【入院期間】

- 厳密に入院期間を設定していませんが、リハビリが進めば術後数日での退院も可能です
- 十分リハビリし、自宅退院でも心配ない状態になるのが、術後1 - 2週間です
- 手術当日もしくは翌日のから歩行やリハビリテーションを始め、痛み止めなどを積極的に使うことで、より早期の退院が可能になっています

標準的な患者さんの術後リハビリ経過

時期	目安
手術前日	入院
手術当日	ベッド上安静ですが、寝返りは自由です
術後 1 日目	歩行器を使って歩きます。安定すればトイレ歩行は自由です T 杖歩行も練習します
術後 3 日目	T 杖歩行の自立を目指します
術後 5 日目	杖無し歩行も練習します。 階段の上り下りを練習します
術後 10 日頃	歩行が安定してきたら退院です 抜糸はありません

【退院後の生活について】

- 退院後、すべてのことを一人ですることは可能ですが、家族や友人の手助けがあると楽に過ごすことができます
- 最初のうちは手助けしてもらいながら徐々に自分で出来ることを増やして

いくことが望ましいです

- 無理に歩いたりするのではなく、ご自宅で自分のことを自分で行なってい

くことがリハビリテーションとなります

- 理学療法士から指導された筋力訓練を継続しましょう。
- セメント非使用のインプラントを使用して筋肉を切らない最小侵襲手術を

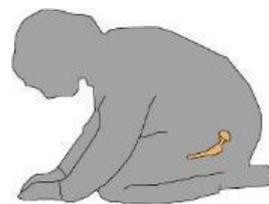
行っているため、術後に過度の動作制限は指示しません

しかし、体内の組織・インプラントが安定するまで次のことを守っていただくこ

とがより安全に繋がります

術後 6 週間は以下のことに気をつけてください。

1. 原則、杖歩行として歩きすぎないようにしてください
2. 手術した脚は内側に捻るより、あぐらのように外に向ける方が安全です
3. 急な動作は控え、以下の様な過度の屈曲や伸展は避けてください



<避けて欲しい動作の例>

深くしゃがみ込む(更に捻る) 股関節深く曲げて物を取る 深々とした座礼

日常生活の動作の目安

退院後から	術後 4 週目から	術後 6 週目から
✓ シャワー	✓ 入浴	✓ 中程度の肉体労働
✓ 飲酒	✓ 車の運転	✓ スポーツ活動
✓ デスクワーク	✓ 立ち仕事	✓ (満員)電車通勤
	✓ しゃがみ込み	
	✓ 正座	
	✓ 背伸び	
	✓ 自転車	