

股関節の人工関節手術におけるリハビリテーション

竹田総合病院 リハビリテーション科

【人工股関節全置換術(THA)を行なうとどうなるの？】

今まで痛みにより不自由であった日常生活が、人工股関節全置換術を行うことで、痛みが減り、歩行することや日常生活が楽になることが期待できます。しかし手術後は手術による傷の痛みや発熱などで思うように動けない状況が少なからずあります。また、手術前から筋力が低下している方や思うように歩けない方は、手術後の回復が遅れてしまうことも予測されます。そのため手術前から手術後におけるリハビリが大切になってきます。

【リハビリテーションの進め方は？】

当院のリハビリテーション科では、手術後の経過が良くなるよう手術前から身体の状態に合わせながらリハビリテーションを実施し、手術後より早期から快適な生活が送れるようにお手伝いします。手術後の流れが円滑に進むように手術前から退院までの流れを説明します。

【入院期間の目安】

当院では今までの入院された方のデータを基にして、手術後3～4週間で退院することを目標としてリハビリテーションを進めていきます。

<手術前のリハビリテーション>

手術が決まりますと医師よりリハビリテーションの処方が出されます。入院まで理学療法士より現在の身体の状態を見させていただき、手術前の運動を指導させていただきます。

<入院日>

入院されると入院担当の理学療法士よりリハビリテーションの説明や運動の確認を行います。

<術後2日目から>

起きることが許可され、リハビリテーションが開始されます。理学療法士や看護師とベッドから起きて車いすへ移ったり、状況に合わせてながら歩行練習も開始されます。この時期は手術による傷の痛みや発熱が残っている時期ですが、安静にしていると筋力低下などの症状が起こってきますので、出来るだけ早期に起きていくことが必要となります。

＜術後2週～3週＞

傷の状態が良ければ1週で抜糸となります。術後2週目より、歩行が安定している方は退院可能となりますので、家屋や家族の状況などを考慮しながら退院の話を進めていきます。

【人工関節全置換術(THA)における注意点】

THA を行うことにより脱臼の危険性があります。内またにしたり・過剰に曲げすぎたりする等の姿勢が脱臼肢位となります。基本的には脱臼姿勢をとらないように注意して動くことになります。脱臼に関しては入院時に理学療法士や看護師が随時説明させていただきます。

【入院までにする運動】

痛みなどで動きにくい状況ではありますが、動く量が少ないと筋力が低下したり関節の可動域が狭くなってしまったりしてしまいます。手術後の回復を良くするために、手術前から筋力トレーニングやストレッチを行ってください。また、手術直後から必要な運動もありますので、入院までに覚えていただくことで術後のリハビリテーションがスムーズになります。

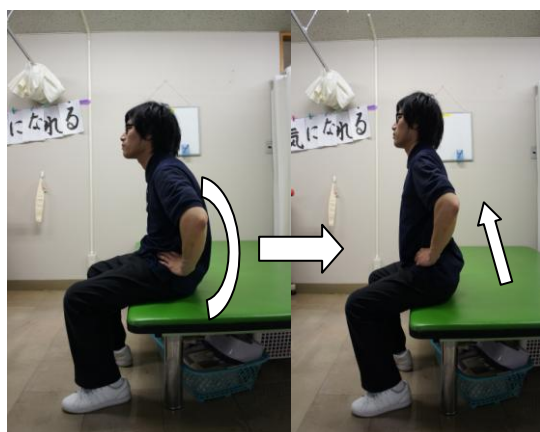
①お尻上げ運動

・両膝を立て、お尻に力を入れて持ち上げます。足が開いてがに股にならないように意識します。



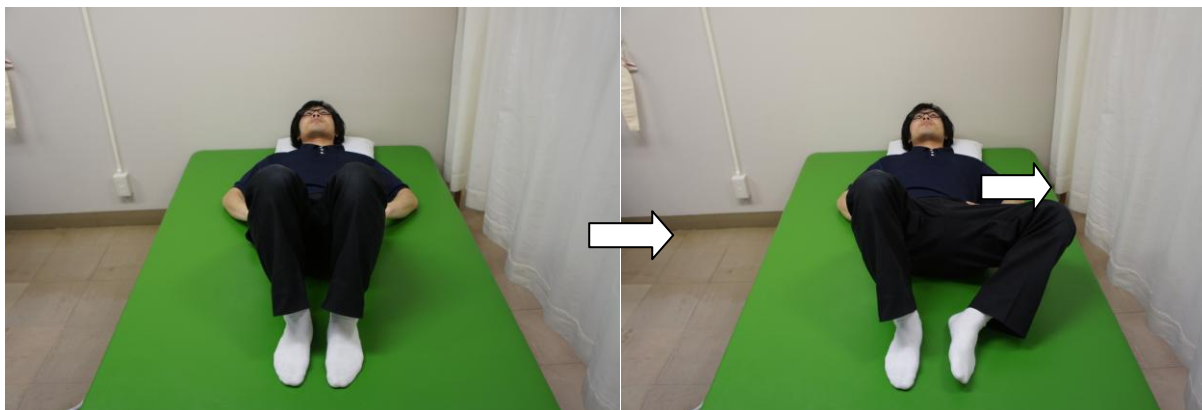
②骨盤を起こす運動

・座位姿勢から骨盤を立てるように胸を張りながら体を伸ばします。あまり体を反らせないようにします。骨盤に手を当てると分かりやすいです。



③股開き運動

・仰向けになり、両膝を曲げます。腰が回らないように意識しながら足を開きます。戻すときも腰が動かないように意識します。



④股関節の付け根のストレッチ

・台などに掴まって立ち片足を後ろに引きます。胸を張ってそのまま体重を前に移動させます。



手術を受けられる方やこれから手術を受けることを考えている方はこちらのパンフレットを参考にしてください。事前にリハビリテーションの流れを確認しておくことでスムーズにリハビリが進むことに繋がります。

こちらのパンフレットが欲しい方はスタッフまでお申し出ください