

膝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

【人工膝関節全置換術(TKA)を行うとどうなるの?】

変形性膝関節症により膝関節の軟骨が磨り減り膝の痛みを伴います。膝痛により歩行や階段昇降などが困難になります。そのような変形性膝関節症による膝痛で日常生活に困っている患者様に対して人工膝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。

【リハビリテーションの流れは?】

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週間前後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。担当の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、ベッドで横になっていると筋力低下や目まい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>

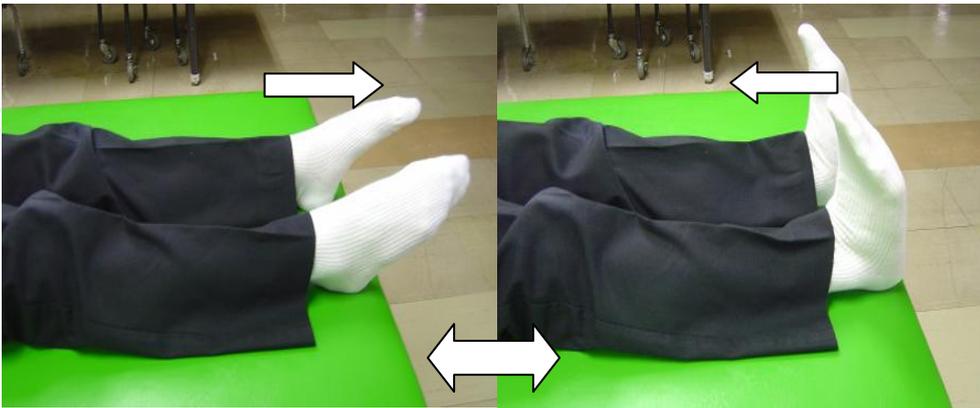
傷の状態が良ければ2週で抜糸となります。特に問題がなく、歩行が安定している方は退院可能となりますので、家屋や家族の状況などを考慮しながら退院の話を進めていきます。

【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。

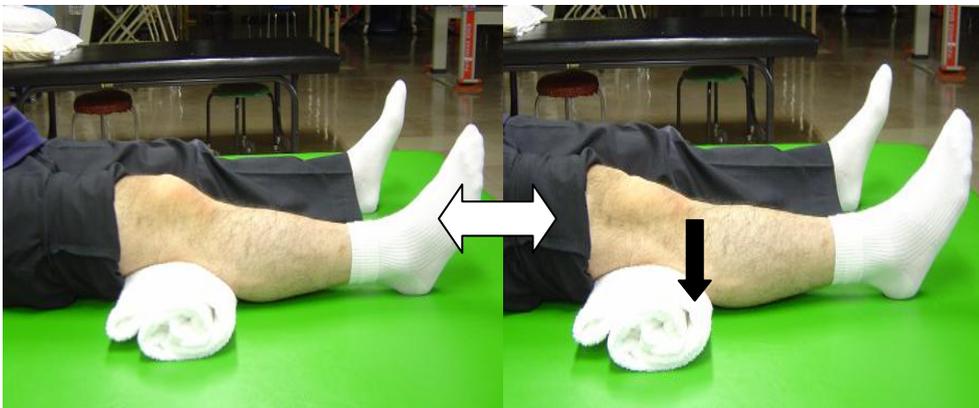
①足首を動かす運動方法

つま先を上げたり下げたり交互に動かしてふくらはぎの筋肉を伸ばします。



②膝を伸ばす筋肉(大腿四頭筋)の運動方法 ※運動時のみタオルを使用

腫が浮かないように注意しながらタオルをつぶすように太ももの内側が硬くなるのを感じるように力を入れます。



③股開き運動

- ・横になり横向きになり、両膝を軽く曲げます。
- ・足をつけたまま、腰が回らないよう注意し、お尻の力を意識しながら膝を持ち上げます。



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