

..... リハビリテーションとは？

Re (再び) + Habilis (適した) + taion

リハビリテーションとは、能力障害あるいは社会的不利 を起こす諸条件の悪影響を減少させ、障害者の社会的統合を実現することを目指すあらゆる手段を含む。(WHO, 1981)

ひとつの手段として…

理学療法



もうひとつの手段は…

自主練習



NEXT ➔

保存療法と術後リハビリテーションの違い



保存療法

『今の関節を悪化させない / 守る』

- 筋力の維持 / 向上
- 痛みの精査
- 力学的負荷の少ない動作の獲得



人工関節手術後

『人工関節に適応した動作の獲得』

- 早期の筋力強化を図る
- 人工関節での可動域獲得
- 日常生活を想定した動作練習



ひざ関節：『今の関節を悪化させない / 守る』

一に“筋トレ”，二に“筋トレ”，三四が無くても，五に“ストレッチ”



重要！
大腿四頭筋



ひざ伸ばし運動

10-20回/set

目指せ、150回/日

ゆっくり
おこなう



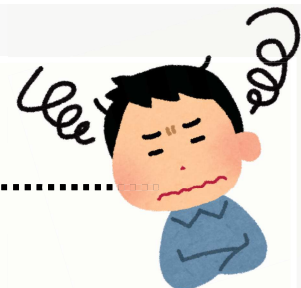
立ち座り運動

10回/set

目指せ、100回/日

安全な環境
第一で！

NEXT →



..... 股関節：『今の関節を悪化させない / 守る』

一に“筋トレ”，二に“ストレッチ”，三四が無くて，五に“筋トレ”



重要！
腸骨筋



体捻り腿上げ
10回/set
目指せ、50回/日！

足をしっかり
上げながら！



ストレッチ
30秒/set
痛気持ちい程度で！

術後の方は
やらないで！

NEXT →

..... ここまでのまとめ

原則，過剰な安静は“毒”

できる運動の実践は，

副反応の無い“安くて良い薬”

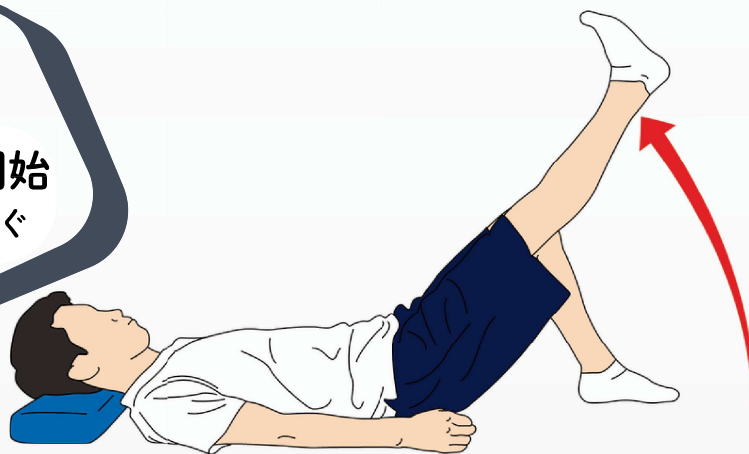
NEXT ➡

ひざ関節：『人工関節に適応した動作の獲得』

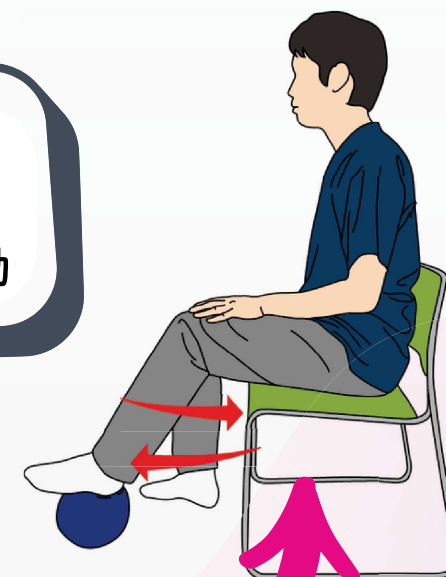
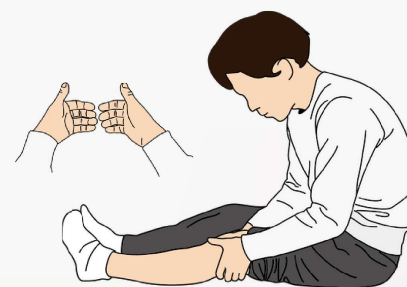
一に“筋トレ”，二に“筋トレ”，三四が無くても，五に“ストレッチ”

可能な範囲で，どんどん負荷量または回数アップを！【リハスタッフに相談してね】

軽負荷から開始
但し，回数で稼ぐ



マッサージ
↓
自分での運動



NEXT ➡

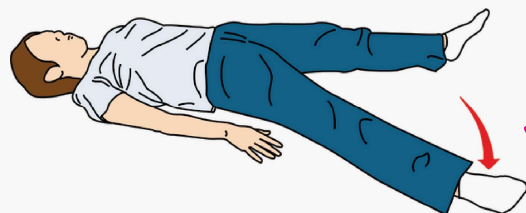
やっではダメな
姿勢や運動あり

..... 股関節：『人工関節に適応した動作の獲得』

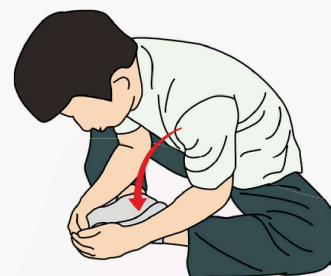
一に“筋トレ”，二に“筋トレ”，三四が無くても，五に“ストレッチ”

可能な範囲で，どんどん負荷量または回数アップを！【リハスタッフに相談してね】

体重や負荷を
徐々に増やす



脱臼のリスクは
要注意！！
確認してから実施



NEXT ➡

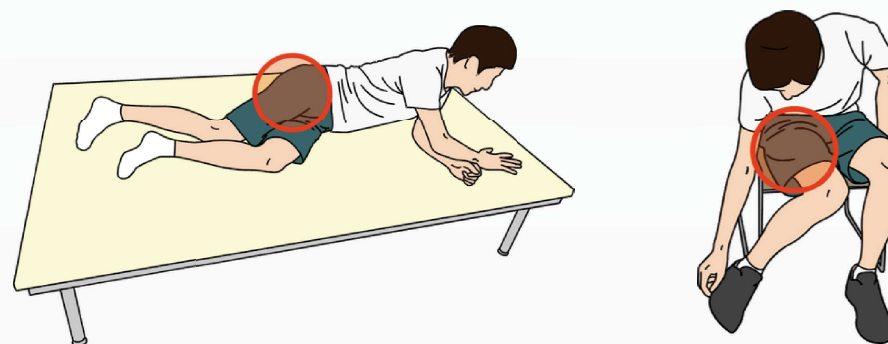
..... 股関節：『人工関節に適応した動作の獲得』

洗濯の際や手を伸ばす際など



手術側の足を一步後ろに引いた状態で、上半身を手術した側と反対側に強く捻る動きもNG.

寝返りや更衣の際など



座って手術側の膝を内側に入れた前かがみはダメ。起き上がる時に、手術側の膝が内側に向いたまま上半身を起こしてはいけません。

NEXT ➡

小さな事からコツコツと

ついで運動（+10）

動作や家事のついでに運動を！
現在の状況から+10分の運動を！
無理はしないで継続を！

目標設定（到達目標）

例えば、ふくらはぎは33-34cmや歩行は
6000歩/日を目指すなど具体的な目標を！
曖昧な目標はNG…

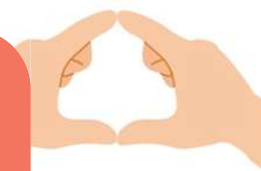
できる箇所からでOK

痛い箇所の運動でなくてOK！
運動すると、運動直後に即時的に
痛覚感受性が低下する現象もある！

運動実施は足し算OK

3Mets以上の身体活動を週に15Mets・時
以上と推奨値があるが、満たなくとも、
少しでも行うことを推奨している。

NEXT ➡



..... できることから少しずつ頑張りましょう！



KORYOKAI_REHABILITATION



人工関節センターHP

関節痛や痛みでお悩みがあれば、
いつでも受診してご相談下さい！

