

「腱板断裂」術後のリハビリについて

手術後まもなくリハビリを行い関節の動きと筋力の回復を図ります。医師とリハビリ担当者の指示に従って正しくリハビリを行ってゆきましょう。6週間以内に自力で腕を挙げようとする、縫ったところがゆるんだり切れる恐れがありますので絶対にやめてください。個々人によりその進行や方法に違いが生じる事もお承知おき下さい。

手術日	20 年 月 日	氏名	様
手術当日 (/)	腕の血行を良くするためにグーパー運動をおこなってください	満4週後～ 事務作業・台所仕事への復帰が可能 ※医師とリハビリ担当者で相談し決定 (/)	あおむけで自動回旋運動 (骨頭求心位を意識) 
術後1日目 (/)	肩のチューブを抜く。レントゲン。手首と肘を動かしてゆく		満6週後～ 自転車の運転を許可 ※医師とリハビリ担当者で相談し決定 (/)
2日目 (/)	あおむけで腕を上挙げてゆく (目標: 満3週で150°)  <u>肩をすくめないようにリラックス!</u> すくめると肩痛の原因になります	満2ヶ月後～ (/)	
満1週 (/)	腕を外に回す(下垂外旋)を追加必ず肘の下に枕を入れ、脇を軽く開いて回す(目標: 1週目は30° まで) 		満2ヶ月半後 (/)
満3週後～ 装具をはずす (痛い時はスリングのみ着ける。寝て痛ければ全て着ける) 自家用車の運転を許可 (/)	90° 挙上位からの段階的保持訓練  あおむけで自動挙上運動 90° 外転位での他動内外旋運動 (肘の下に枕。肩甲骨面で!)	満3ヶ月後～ (/)	
			満6ヶ月後 (/)

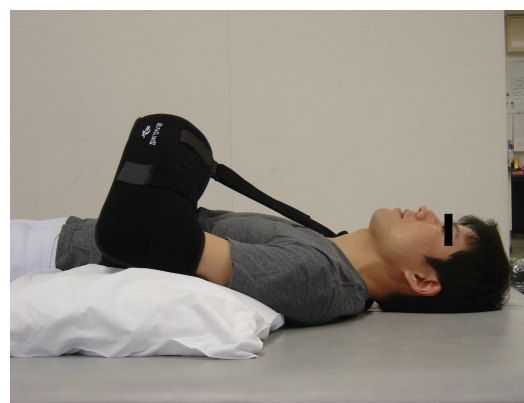
※ 装具のつけ方



※日常生活における留意点

<あおむけの姿勢> (右写真参照)

寝たときに肘が床につかないように肘の下に枕などを置きます(肩関節の安静が保てる角度です)。



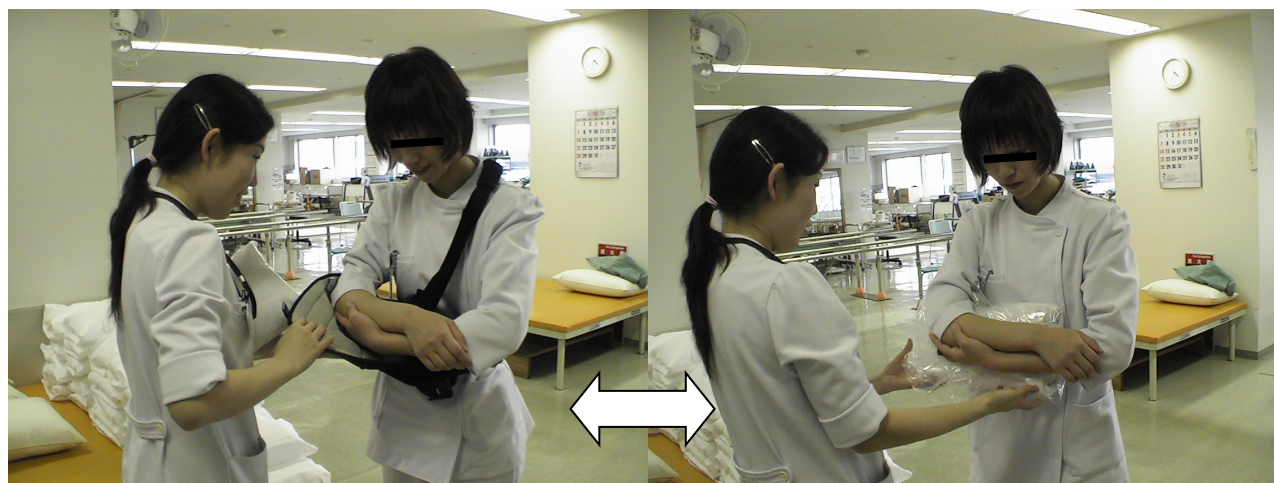
<着替えについて>

基本的には医療スタッフの介助のもとで行います。シャツを脱ぐときは、良い方の腕⇒頭⇒手術をした方の腕の順で脱ぎます。着るときはその逆で力を抜いてゆっくりと行うようにします。この時、腕は完全におろさず介助者に持ってもらうようにしましょう。

<入浴について>

基本的には医療スタッフの介助のもとで行います。(下写真参照)

手術した方の腕は患者様自身の力でつるさず、必ずいい方の腕で支えて下さい。手術した方の腕の間にタオルやペットボトルを挟み、体から10cmほど離れた状態にしますが、この時も力を入れて挟むのではなく楽にしてください。



<その他>

リハビリの直後は炎症を抑えるために15～20分間氷のうで冷やして下さい。