

# 腱板修復術 リハビリパンフレット





# 術後翌日~4週目に行くこと

( 月 日) ( 月 日)

## [セルフエクササイズ]

### ●日中の姿勢



- ①装具は体の斜め前
- ②肩の高さは同じ



- ③肘は肩よりも前

### ●就寝姿勢

#### 【横向き】



- ①装具が脇腹から落ちないように枕で支える。

#### 【仰向け】



- ①肩甲骨がしっかりと床に着くよう  
肘を肩より高くする

#### 【不良例】



- ①肩甲骨が浮かないように  
注意する

## [注意点(してはいけないこと)]

- 1.腕を自力で持ち上げること
- 2.脇を締めること・腕を下げること

\*リハビリ以外は必ず装具を付けましょう

# [セルフエクササイズ]

## ● 肩甲骨・上肢の運動

### 【シュラッグ】



- ① 顎を引いて肩甲骨を寄せる
- ② 肩甲骨を寄せたまま挙げる

### 【肘・手の運動】



- ① 肘を曲げて、指・手を動かす

## ● ストレッチ

### 【大胸筋】



- ① 脇の下から胸を掴む
- ② 肩甲骨を寄せて胸を張る

### 【肩甲挙筋】



- ① 首の横の筋を押す
- ② 筋を押したまま首を伸ばす

### 【肩甲骨後傾練習】



- ① 肘の下に枕を置く
- ② 胸を張って肩甲骨を床につける

### 【小胸筋】



- ① 脇の前から胸を押す
- ② 肩甲骨を寄せて胸を張る

\*術後2週目より開始

### 【肩外旋ストレッチ】



- ① テーブルの上に肘を置く
- ② 脇は閉じないで腕を外に倒す

\*起きて動くときは必ず装具を付けましょう

# 術後4週～6週目に行うこと

( 月 日 ) ( 月 日 )

## [セルフエクササイズ]

### ●ストレッチ

【肩後方ほぐし】 \*ボールを置く位置



- ①肩の後ろにボールを置く(図)
- ②ゆっくりと体重をかける

【3rd外旋ストレッチ】



- ①肩の上に体重を乗せる
- ②肘を立ててゆっくり外に倒す

【挙上練習+肩甲骨ほぐし】

\*ボールを置く位置



- ①肩甲骨の内側にボールを置く(図)
- ②徐々にボールを肩甲骨の下へ下げていく  
\*良い方の手を添えて行う

## [この時期から始めても良いこと]

1. 洗顔動作
2. 食事動作(手術した手で箸を使う)

## [注意点(してはいけないこと)]

1. 洗顔、食事以外で腕を持ち上げること
2. 腕を下げること

\*食事・洗顔・リハビリ以外は必ず装具を付けましょう

# 術後6週～8週目に行うこと

( 月 日) ( 月 日)

## [セルフエクササイズ]

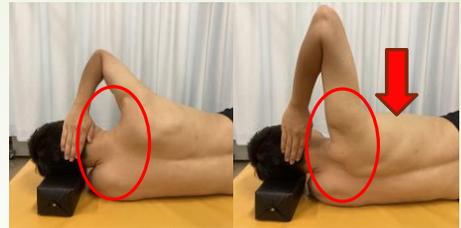
### ● トレーニング

#### 【肩外旋エクササイズ】



- ① タオルを肘で挟む
- ② 胸を張りながら腕を外に回す

#### 【菱形筋エクササイズ】



- ① 後頭部に手のひらを置く
- ② 胸を張りながら肩甲骨を寄せる

#### 【下垂位回旋練習】



- ① 胸を張る
- ② 肩が動かないように腕を回す

### ● 挙上練習

#### 【棘上筋エクササイズ】



- ① 胸を張り、肩甲骨を寄せる
- ② 小指から外に腕を開く

#### 【テーブルサンディング】



- ① 胸を張り、タオルに両手を置く
- ② 脱力しつつタオルを滑らせる

#### 【挙上練習】



- ① 肩甲骨を寄せて肘を曲げる
- ② 肩甲骨を寄せたまま脇を開く

## [この時期から始めても良いこと]

1. 乗用車の運転(主治医に確認)
2. 装具を外しての入浴

## [注意点(してはいけないこと)]

1. 手を背中に回すこと
2. 腕を自力で挙げること

# 術後8週～12週目に行うこと

( 月 日) ( 月 日)

## [セルフエクササイズ]

●ストレッチ \*肩の先・肩の前が痛くないように行う

### 【クロスボディストレッチ】



- ①肩と肘を同じ高さにする
- ②胸を張りつつ肩に身体を乗せる

### 【スリーパーストレッチ】



- ①肩に体重を乗せる
- ②胸を張りつつ腕を内側に倒す

### 【広背筋ストレッチ】



- ①四つ這いになり手を顔の前に置く
- ②背中を丸め、脇に体重を乗せる

●拳上練習 \*肘屈曲-伸展する要領で

### 【拳上練習】



- ①肩甲骨を寄せ、肘を曲げる
- ②肩甲骨を寄せつつ、肘を目の高さまで挙げる
- ③目の高さまで挙げたら、天井に向かって肘を伸ばす

### 【拳上位回旋運動】



- ①肩が前に出ないように腕を天井に伸ばす
- ②天井に伸ばしつつ、腕を回す

## [この時期から始めても良いこと]

1. 身体を洗うこと(手術した手で)
2. 髪を結ぶこと

## [注意点(してはいけないこと)]

1. 手を後ろに回して力を入れること  
(例)ズボンを引き上げる時、背中を洗う時
2. 手を伸ばしてものを取ること  
(例)靴を履く時、物を拾うとき
3. 物を持ち上げること

# 術後12週～24週目に行うこと

( 月 日) ( 月 日)

## [セルフエクササイズ]

● 腱板・肩甲骨トレーニング \*負荷:0.5-1.0kgまで

【小円筋トレーニング】



- ①うつ伏せで肩と胸の前に枕を敷く
- ②肘を支点にし、肩が浮かないように親指から前腕を起こす

【肩甲下筋トレーニング】



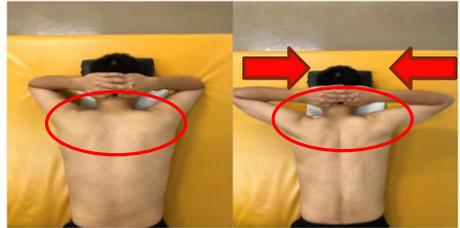
- ①仰向けで胸を張り、脇の下を意識する
- ②肩が浮かないように前腕を起こす

【Cat & Dog】



- ①脇腹を意識し、背中を丸める
- ②肩甲骨を寄せながら、背中を反る

【僧帽筋トレーニング】



- ①うつ伏せになり後頭部に手を回す
- ②肩甲骨を寄せながら、肘を開く

● 可動域練習

【内旋可動域練習】



- ①タオルを掴んでお尻に手を回す
- ②上の手でタオルを引っ張り挙げる

## [注意点(してはいけないこと)]

1.重たい物を持ち上げること(1.0kg以上は禁止)

\*行って良いことを主治医・リハビリ担当と相談してください

ご不明な点がございましたら、お気軽に担当スタッフにお問い合わせください。  
トヨタ記念病院 リハビリテーション科