

# 人工膝関節置換術 リハビリパンフレット





# 自主トレーニングメニュー

- 入院中,退院後に実施する自主トレーニング内容です.
- 病棟内および自宅退院後に下記のメニューを行います.
- 内容はリハビリ担当者より指導致します.

## トレーニング内容

### 傷口マッサージ



### もも前マッサージ



### もも裏マッサージ



### 膝を曲げる



### 膝を伸ばす



### 足首を反らす



## クッションを押す



## 足を挙げる



## 横向きで挙げる



## 立ち座り



## 片脚立ち



## アイシング



- ▶ 下記、QRコードより動画をご覧になれます。
- ▶ トレーニング方法を忘れてしまったときは説明編
- ▶ 実施するときは実践編をご覧ください。

※動画再生にかかる通信費は自己負担となります。ご了承頂きますようお願い致します。

## 説明編

スマホ用



タブレット用



## 実践編

スマホ用



タブレット用



# 手術後の生活における注意点

## 【動作・生活環境】

- ◇転倒には十分注意しましょう。人工関節周囲骨折をしてしまう可能性があります。
- ◇無理なしゃがみ込み、横座り、正座は行わないようにしましょう。
- ◇家の中はなるべく洋式の生活にしましょう(イス、ベッド等)。

## 【入浴】

- ◇浴槽や温泉(公共施設)は主治医の許可が出てから入りましょう。
- ◇浴槽に入るときは、ふちに一旦腰掛けたり、椅子を置いて座りながら片側ずつ足を入れるようにしましょう。



## 【階段】

- ◇術後しばらくは手すりを使い、昇りは手術をしてない側から  
下りは手術をした側から、足を揃えるように行いましょう。

一般的に下りの方が難しく、十分な筋力と100°以上の膝屈曲可動域が必要です。

## 【交通手段】

- ◇自動車や自転車、バイクに乗る時期は主治医に相談しましょう。

自転車の駆動は110°以上の膝屈曲可動域が必要です。

## 【運動・その他】

- ◇ウォーキングやゴルフ等の運動は問題ありません。

膝をひねるような激しい運動は原則禁止です。

詳しくはリハビリスタッフにご確認ください。

- ◇適切な体重を維持しましょう。



## 【当院での外来リハビリについて】

- ◇術後3ヶ月の間、基本的には週1回の頻度で外来フォローアップします。

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