中電病院
リハビリテーション科

ホームページ版マガジン　Vol.2

リハビリテーション科って
こんなことしています

当科は３つのチームで編成

今回の担当

- **外科チーム**
- 内科チーム
- 介護予防チーム

理学療法士：3名　作業療法士：1名

今回は

1．外科チームの取り組み紹介

2．人工股関節置換術後の生活の注意点

3．当科の近況報告

の３つのテーマでお送りします

1．外科チームってどんなことをしているの？

当院では2021年より人工股関節置換術に新規のアプローチ方法（前側方アプローチ）が追加されています。

また、プールでの歩行練習なしで 術後早期から平行棒にて荷重練習することが増えています。

→こういった変化に対応できるよう、クリニカルパスの変更に参画しました。患者様ができるだけ早く元の生活に戻れるよう、リハビリの評価や治療の見直しを行っています。

２．人工股関節置換術後の生活の注意点

今回は、人工股関節置換術後の脱臼に焦点を当てて、生活上の注意点を確認しましょう

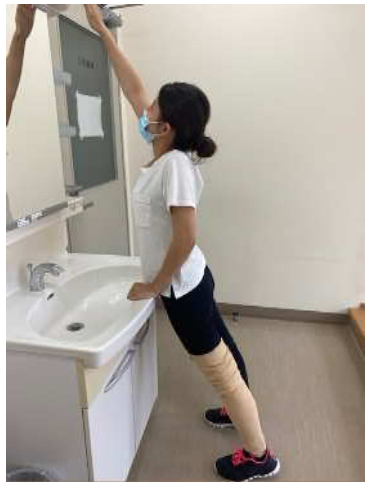
脱臼しやすい姿勢を覚えていますか？

体を曲げすぎない！

体をねじらない！

内股にしない！

体をそらさない！



脚を交差しない！

（手術した脚は左）

実際の生活で見落としやすい場面を確認していきましょう

・くつ下をはくとき

・お風呂に入るとき

・床に下りるとき

・下のものを拾うとき

・車に乗り降りするとき

くつ下を安全に履いていますか？

がに股で履く

股関節を90°以上曲げる

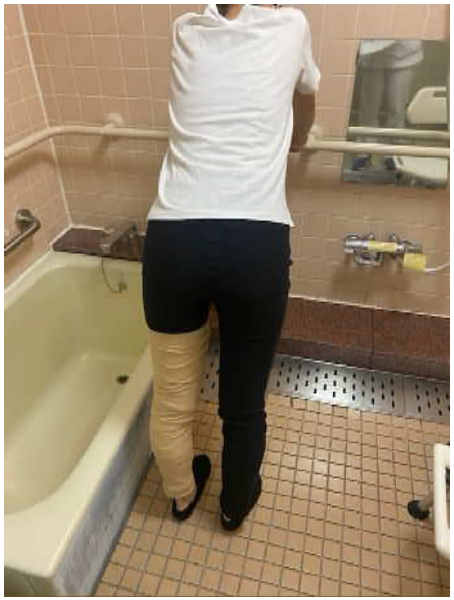
くつ下エイドを使う

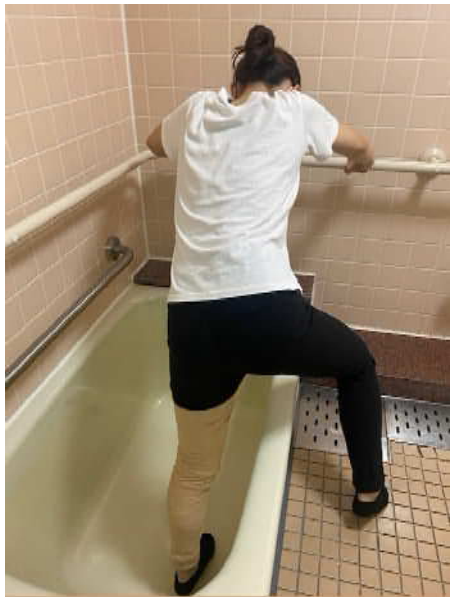
内股で履く

（手術した脚は左）

お風呂は安全に入っていますか？①

またぐときは、横向きで手術した脚を後方にあげてまたぎます





（手術した脚は左）

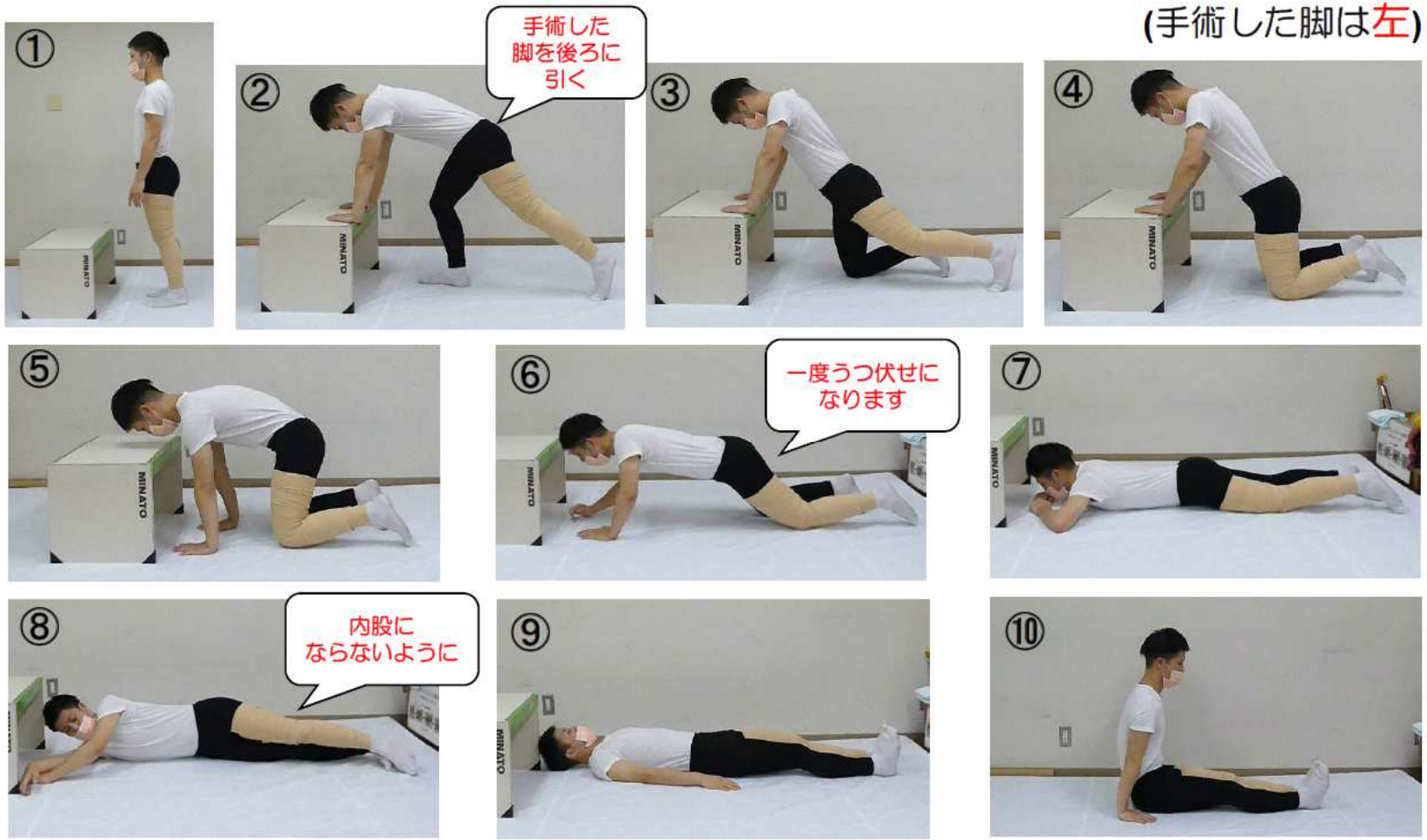
お風呂は安全に入っていますか？②

浴槽の縁を持ち、手術した脚を伸ばしたまま入ります

（手術した脚は左）

畳や床に安全に座っていますか？

(手術した脚は左)



＊立つときには反対の流れとなります

下のものを拾うとき、屈んでいませんか？

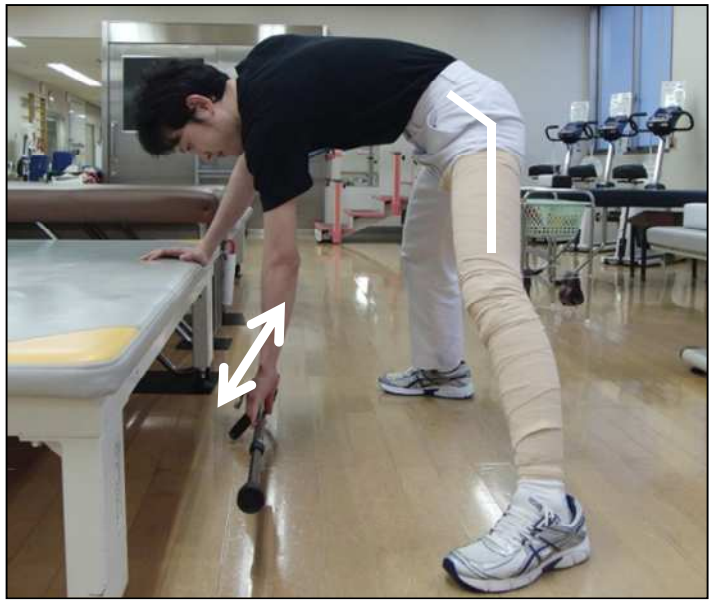
＜動作のポイント＞

1.股関節を<u>曲げすぎない</u>　　2.<u>内股</u>にならない

①片側手術の場合

<u>手術の脚を後方に引く</u>

②両側手術の場合

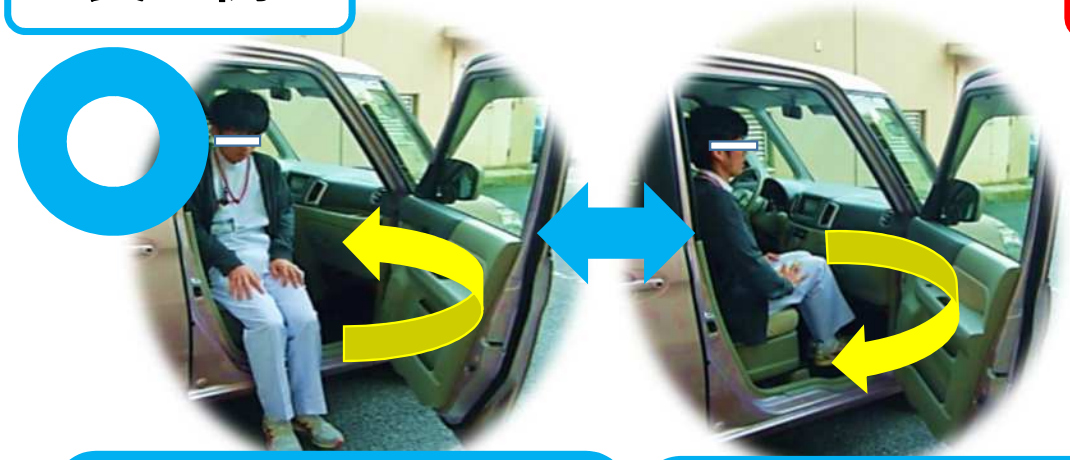


<u>両脚を開く</u>

（手術した脚は**左**）

車の乗り降りの方法

良い例



≪乗り方≫
①お尻から座り，
　曲げすぎないようにする
②両足を揃えて入れる

≪降り方≫
①お尻を軸にし，
　先に両足を揃えて出す

悪い例

①術側をひねらない
②内股にしない

車種や環境によって注意点があるため，
スタッフに相談してください。

（手術した脚は左）

その他にもこんな姿勢をしていませんか？

- 低い椅子に座っている
- しゃがんで畑仕事をしている
- 内股で爪切りをしている　　等々

もう一度見直して
安全・快適な生活を
過ごしましょう

３．　当科の近況報告

- 便秘外来のチームにリハビリテーション科も加わりました！
- 月に1回、便秘外来チーム（医師・看護師・食養科・リハビリテーション科）のカンファレンスで勉強会や情報共有をしています

毎週金曜日
13～15時
便秘外来開設中！

詳しくは内科外来までお問合せください

便秘解消体操のパンフレットを作成しました
（便秘外来受診時にパンフレットを配布しています）

☆便秘解消体操☆

この運動は1日2回（朝・晩）が目安です！

便を出やすくするために大事な運動！

1 いきむ（腹圧を上げる）
2 ねじる・のばす（腸の蠕動運動を促す）
3 骨盤底筋を鍛える（肛門の周辺の筋）

「考える人」の像のように体を前に倒すと肛門の角度が変わるためうんちが出やすい！

骨盤底筋とは、骨盤の中にある膀胱・直腸（女性は子宮を含む）などの臓器を支えている筋肉です。
尿道や肛門を閉めたり緩めたりする働きがあります。

骨盤底筋

1-① いきみの運動　腹圧トレーニング　回数　5秒×10回

①仰向けになり両膝を立て、両手を伸ばす
②へそを見るように息を吐きながら
上体を起こして5秒キープ

☆ポイント☆
下腹に力を入れるようにしましょう！
腰痛などある場合は行わないようにしましょう

1-② いきみの運動　腹式呼吸　回数　10回

吸う　吐く

①仰向けになり、両膝を立てる
②お腹を膨らませながら3秒息を鼻から吸って、
凹ませるように6秒かけて口から吐く

☆ポイント☆
手は下腹においてお腹の動きを確認しましょう

2-① ねじる　回数　左右10回

①仰向けに寝て、両手を広げる
②両膝を立ててゆっくり横へ倒す
顔と膝は反対に向ける

☆ポイント☆
背中は床から離さないようにしましょう
腰痛などある場合や、人工股関節の方は
行わないようにしましょう

2-② 脇腹のストレッチ　回数　左右10秒×各10回

①片手を上に挙げる
②脇腹を伸ばすイメージで体を横に倒す

☆ポイント☆
手を挙げた側のお尻が椅子から
離れないようにしましょう
腰痛などある場合は注意しましょう

3 骨盤底筋を鍛える　回数　5秒×10回

①イスに座り、
枕やタオルなどを膝に挟む
②5秒かけて潰す

☆ポイント☆
肛門や膣を閉めるようにしましょう
尿漏れにも効果があります！

運動は疲労感に応じて無理せず行ってください。運動に関するお問い合わせはこちらまで
中電病院リハビリテーション科
広島市中区大手町3丁目4-27
TEL：(082)541-4023

パンフレットの
内容が気になる方は
便秘外来に
ご相談ください