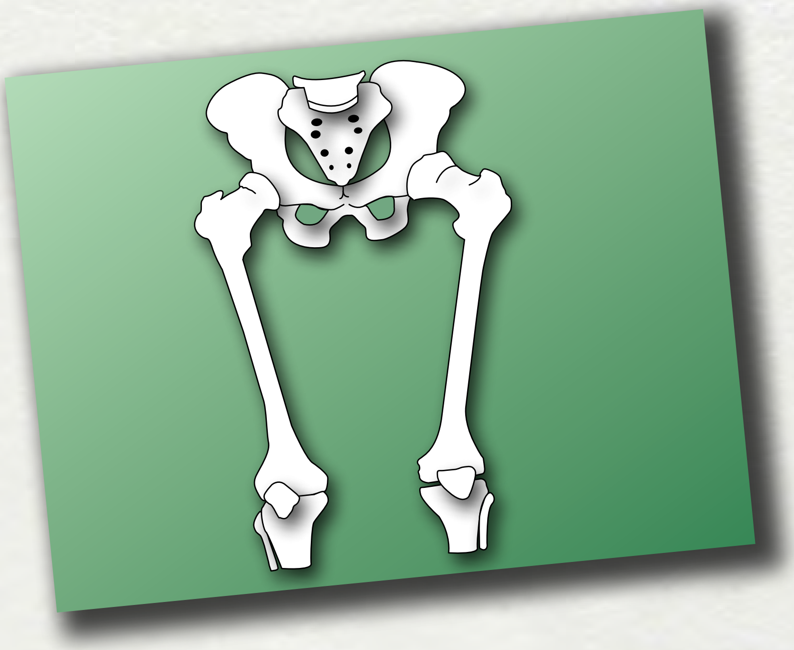
股関節センター

公益財団法人 日産厚生会
玉川病院



股関節の手術を受ける方のリハビリテーション

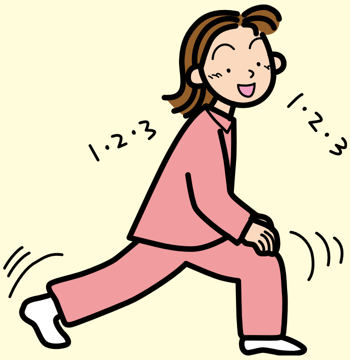
ストレッチ及び筋力トレーニングについて

　このパンフレットは、担当医師、理学療法士の指導のもと使用します。

　股関節疾患の方は、運動制限、活動制限が起こることで筋力が衰え、柔軟性が失われる事で、日常生活動作に制限が生じます。

　筋力トレーニングは関節への負担軽減、痛み軽減につながり、ストレッチは筋肉の柔軟性を高め、関節運動の改善や筋力を発揮しやすくする効果があります。

・術前 ：主にストレッチ６･７、 筋トレ６･８を行なって下さい
・術後 ：担当理学療法士の指導のもと行なって下さい



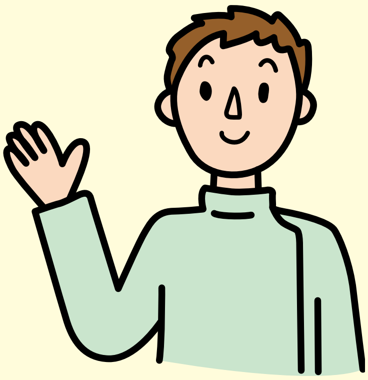
☆☆☆☆　注意点　☆☆☆☆

　術後の筋力トレーニング、ストレッチは手術の方法により注意点があります。

必ず担当医師、理学療法士の指示に従い行なって下さい。

＊痛みが強くなるものは避けて、無理のない範囲で行って下さい。

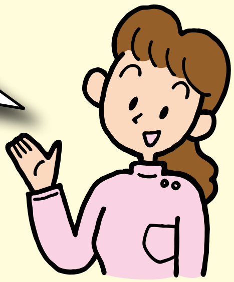
＊場合によっては行なわない方がよい運動があります



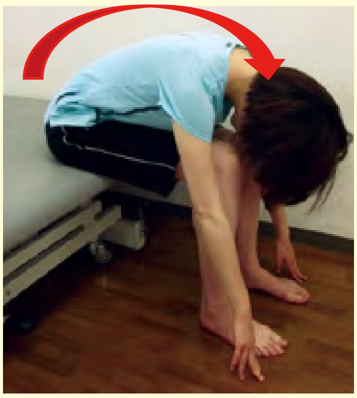
ストレッチ

＊必ず担当医師、理学療法士の指示に従い行なって下さい

・息を止めずに20～30秒かけて、ゆっくり伸ばしましょう



❶ 首から腰のストレッチ



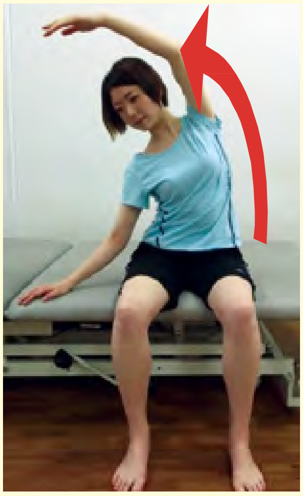
伸ばすところ：首から腰まで（背中全体）

❷ 腰のストレッチ

伸ばすところ：背中から腰まで

注意点：お尻が浮かないようにしましょう

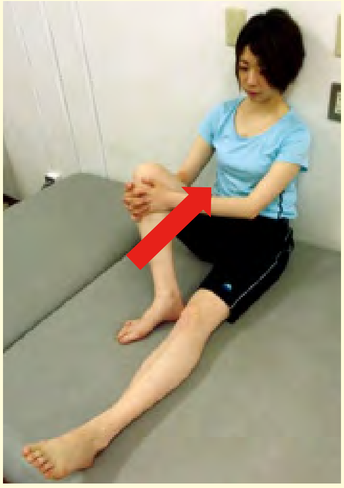
❸ 脇腹のストレッチ



伸ばすところ：脇腹

注意点：お尻が浮かないようにしましょう

❹ 足を曲げる運動



注意点：痛みのない範囲でゆっくり曲げましょう

❺ 太もも前面のストレッチ

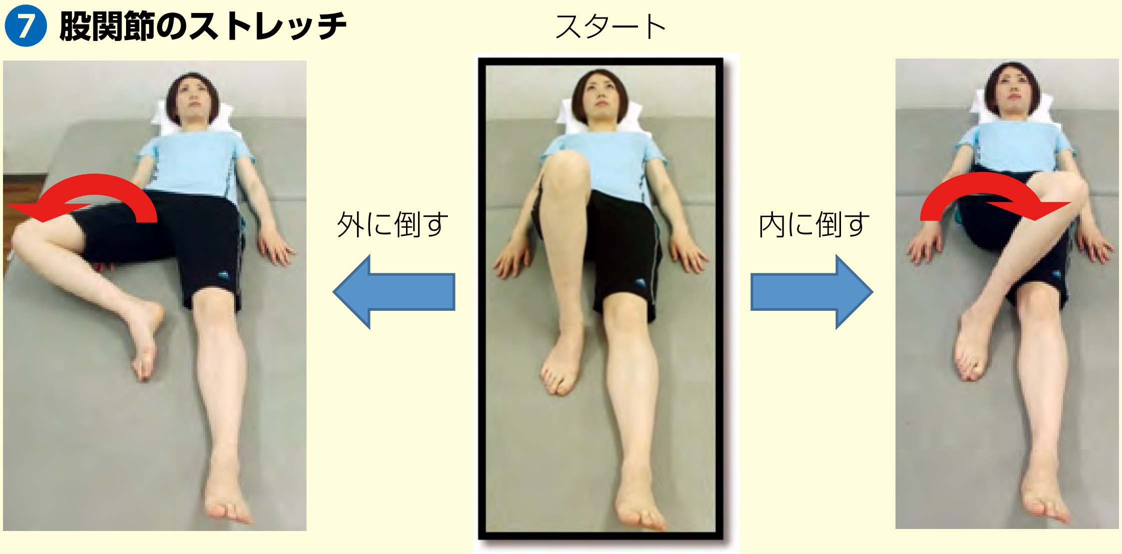
伸ばすところ：太ももの前

注意点：（楕円の印）部分が浮かないようにしましょう

❻ 腰のストレッチ足の後面のストレッチ

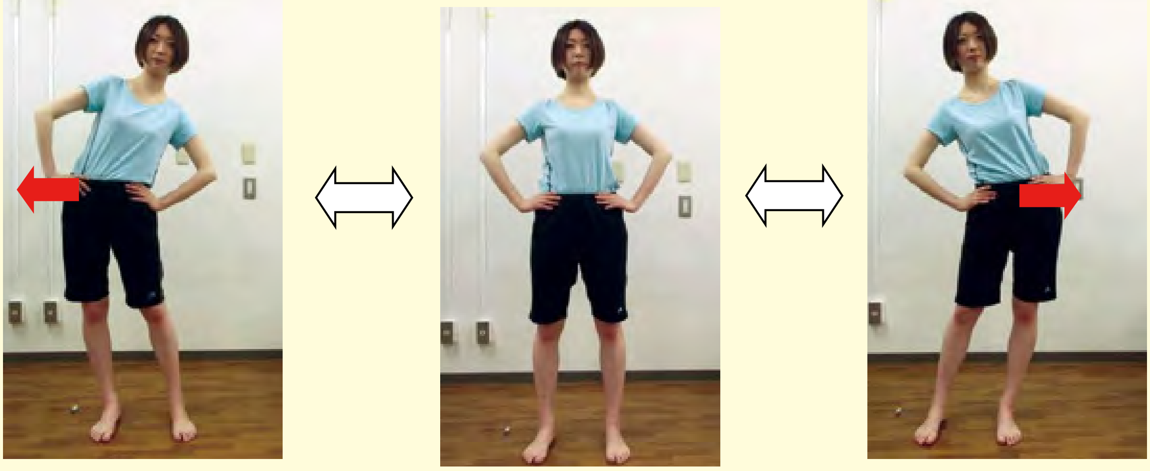
伸ばすところ：太もものうら
注意点：膝が曲がらないようにしましょう

❼ 股関節のストレッチ



伸ばすところ：お尻の後ろから外側・太ももの内側
注意点：腰が浮かないようにしましょう

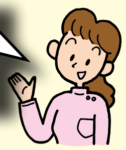
❽ 太もも外側のストレッチ



方　法：足を肩幅に広げ、腰を真横に突き出します
伸ばすところ：太ももの外側
注意点：腰が引けないようにしましょう

筋力トレーニング

＊必ず担当医師、理学療法士の指示に従い行なって下さい



❶ 膝に力を入れる運動

方　法：膝下に枕やタオルを入れて太ももに力が入るように数秒間押しつぶします

注意点：つま先を上に向けましょう

力を入れる場所：太ももの前

❷ 足の曲げ伸ばし運動

方　法：足の裏を床に滑らすように行ないます

注意点：腰が浮かないようにしましょう

❸ 腹筋運動

方　法：おへそを見るように顔を持ち上げます

注意点：息を止めないようにしましょう

力を入れる場所：腹筋

❹ お尻上げ運動

方　法：お尻を真上に持ち上げます

注意点：お尻に力が入るように意識しましょう

力を入れる場所：お尻の筋肉

⑤ 足の開閉運動

方　法：足を開きます
注意点：つま先を真上に向け、腰が動かないように
しましょう
力を入れる場所：お尻の横

⑥ 足の横開き運動

方　法：足を真横に数秒間持ち上げ
ます
注意点：体、膝、つま先を正面に向け
ましょう
力を入れる場所：お尻の横

⑦ 足持ち上げ運動

方　法：足を真上に数秒間持ち上げます
注意点： 部分が浮かないように
行いましょう
力を入れる場所：お尻の筋肉

⑧ 膝を伸ばす運動

方　法：つま先を上に向けて数秒間膝を伸ばします
注意点：体が後ろに倒れないようにしましょう
力を入れる場所：太ももの前

⑨ 太もも上げ運動

方　法：太ももを数秒間真上に持ち上げます
注意点：体が後ろに倒れないようにしましょう
力をいれる場所：足のつけねの筋肉

⑩ 足の横開き運動

方　法：壁や台等に手をつき、体を安定させた状態で足を開きます
注意点：体をまっすぐにし、足と一緒に腰が動かないようにしましょう
力をいれる場所：お尻の横

⑪ 片足立ち

方　法：壁や台等に手をつき、体を安定させた状態で片足を上げます
注意点：体をまっすぐにし、腰を床と水平に保つようにしましょう
力をいれる場所：主にお尻の横

⑫ つま先上げ運動

方　法：つま先を上げげます
力を入れる場所：すねの筋肉

⑬ かかと上げ運動

方　法：かかとを上げげます
力を入れる場所：ふくらはぎ

≪リハビリテーションの流れ≫

経過	入院日	手術日	術後１日	２日	３日	４日	５日	６日	７日	→ 退院
			リハビリ開始						退院目標	→
評価	術前評価								術後1週評価	退院時評価
関節可動域練習			関節可動域練習 →							
筋力トレーニング			筋力トレーニング →							
ストレッチ			臥位・座位でのストレッチ運動 →							
歩行			平行棒 →							
				杖歩行開始			杖歩行自立			
応用動作				靴下						
				正座						
				床からの立ち上がり						

＊階段昇降の手順は退院前に指導します

＊　手術前に関節可動域、筋力、脚長、痛みについて評価を行いますので、病室を離れる際には所在を看護師まで伝えて下さい。

＊　翌日からリハビリ室にて練習を開始します。当日の体調に合わせてお部屋で行なう場合もあります。

＊　パンフレットを参考にして担当の理学療法士が指導していきます。

＊　術式によって脱臼予防の指導があります。

＊　歩行が安定し、理学療法士と相談した上で病棟での歩行練習を開始します。

○ この流れは目安であり、手術方法、術後の経過により個人差があります。

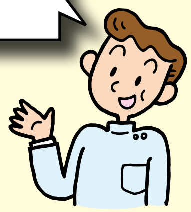
○ 詳しくはリハビリ開始後、担当者から説明があります。その他、ご不明な点がありましたら担当者にお尋ね下さい。

自主トレーニング　継続チェック表

チェックするときの注意点

- 全く行っていない日は **空欄** にします。
- 体調不良などで理由があってできなかった日は **×** をつけてください。
- 指導された内容を‘全て行った日’は全て塗りつぶします →■

ご自宅で自主トレーニングを行った際は行った日付のマス目をペンで塗りつぶします。



自主トレーニングの継続状況

曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

自主トレーニングの継続状況

曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

裏面もあります

自主トレーニングの継続状況

曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

自主トレーニングの継続状況

曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

【メモ】

人工股関節 Q&A

当院で手術をうけた患者様からよく聞かれる質問をまとめました。

日常生活のポイントですが、個人差や術式の違いなどで当てはまらない方もあると思いますので、不明な点は医師、看護師、理学療法士にご相談ください。

Q１：自転車はいつから乗れますか？車はいつから運転してもいいですか？

特に制限はなく、自転車、車の運転は可能です。目安としては、術後６週間です。

術後自転車は転ばないように気をつけて乗りましょう。また、車の運転は危険を察知して、素早くブレーキを使用できるかがポイントになるので、退院後の日常生活に慣れて自信がついてから運転をするのがいいでしょう。

Q２：温泉、プールはいつから入っていいですか？岩盤浴、サウナにいってもいいですか？

特に制限はありません。退院後の体調に合わせ、無理せず行っていきましょう。滑りやすい場所なので、転ばないように気をつけましょう。

Q３：痛み止めはいつまで飲んだ方がいいですか？

いつまで内服して下さいという決まりはありません。痛み止めの長期服用により胃潰瘍が現れる可能性もあるので、痛みがなく日常生活が送れる程度になれば中止しても良いでしょう。

Q４：積極的に運動したほうがいい？山登り、ウオーキング、ジョギングはいつから？走ってもいい？

激しい動作（走る､跳ぶ､重い物を持ってしゃがみ込みを繰り返す）は次回受診（３か月後）まで控えて徐々に日常生活に体を慣らしていきましょう。

山登りなどは、体を徐々に慣らし体調に合わせて行って下さい。

運動の回数は、数を多くするよりも１回１回をしっかりと行い、量より質が大切ですので、その日の体調に合わせて回数を調整しながら行いましょう。

体調が悪い時にはむしろ減らしてもいいでしょう。

Q５：傷を下にして寝てもいい？正座してもいいですか？

傷を下にして寝ても心配ありません。正座はリハビリで練習していれば行っても問題ありません。

Q６：重い物を持ってもいいですか？

特に制限はありませんが、バランスが不安定になり正しい姿勢で歩行が出来なくならないように重い物を片側だけで持たないように心がけましょう。また、重たい物は他の方にお願いしたり、宅配サービスの利用をするのもいいでしょう。

また、体重増加することは股関節に負担がかかるので、気をつけましょう。

Q７：健康器具を使ってもいいですか？

自転車こぎ、ランニングマシーン、マッサージ器、磁気健康器具、低周波治療器、足腰運動マシーンの使用に制限はありません。

使用後、痛みや不調が生じたら一旦中止し、医師に相談して下さい。

Q８：電気療法はしてもいいですか？

マイクロウエーブ（極超短波）は金属を温める作用があるため、火傷のような症状を引き起こす場合がありますので、行わない方がいいでしょう。

超音波、低周波、赤外線、ホットパック、干渉波などは使用していただいて差し支えありません。

Q９：海外に行く際の証明書は必要ですか？

保安検査場で金属探知機に反応してしまいますが、その後、手動式金属スキャナーでボディーチェック後通過できます。

診断書作成は希望あれば3,000円（税別）で作成可能ですが公的文書ではありません。診断書希望の際は本館窓口３番へ行き、依頼して下さい。

写真プリントを持参することもひとつの手ですので、股関節のレントゲン写真をカメラに撮りたい方は主治医に確認して下さい。

Q10：退院後ヒールのある靴をはいても大丈夫ですか？

ペタンコ靴や細いヒール靴、５㎝以上のヒールは痛みや疲労感が出て足に負担がかかります。

靴を選ぶ際には、クッション性の良い物、中敷きが滑りにくい物、歩きやすいものを選ぶように心がけましょう。

Q11：階段の手すりはいつごろまで使った方がいいですか？

階段は転びやすいため、杖と手すりは日常生活に慣れるまで、使うようにした方がいいでしょう。

外出先での駅やデパートでは人ごみに注意して歩行するように気をつけて下さい。

Q12：MRI の検査は受けても大丈夫ですか？

受けても大丈夫です。

日産厚生会玉川病院　　整形外科病棟