

股関節センター

股関節のリハビリテーション



股関節の手術を受ける方の リハビリテーション

筋力トレーニング及びストレッチについて

このパンフレットは担当医師、理学療法士の指示のもと使用します。
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なる効果があります。

- ・術前：無理のない範囲で運動を行いましょう
- ・術後：理学療法士の指導のもと行ってください

○**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。

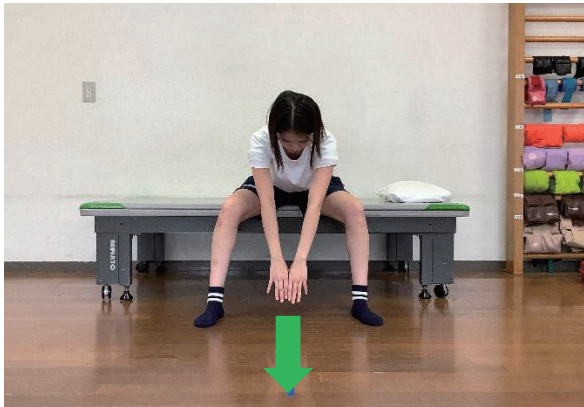
※場合によっては行わない方がよい運動があります。

ストレッチ

※息を止めずに 20-30 秒かけて、ゆっくり伸ばしましょう

1. 首から腰のストレッチ

① 首から腰まで(背中全体)



注意点:お尻が浮かないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

② 背中全体、太もも後ろ



注意点:お尻が浮かないようにしましょう。

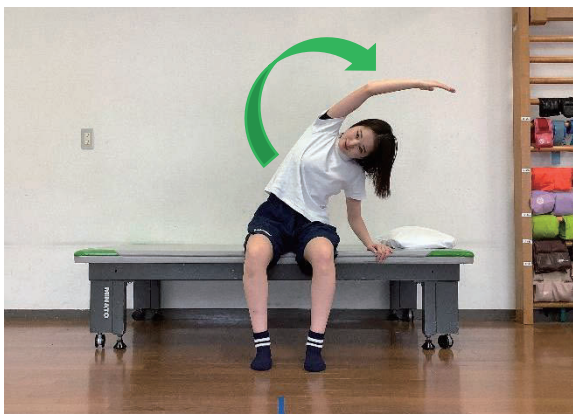
・目的

・回数

・期間

2. 脇腹のストレッチ

① 脇腹



注意点:お尻が浮かないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

② 脇腹



注意点:体がねじれないようにしましょう。

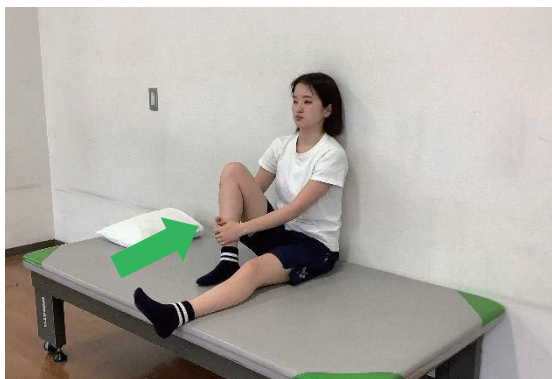
・目的

・回数

・期間

3. 太ももの前・つけ根のストレッチ

① 太もものつけ根



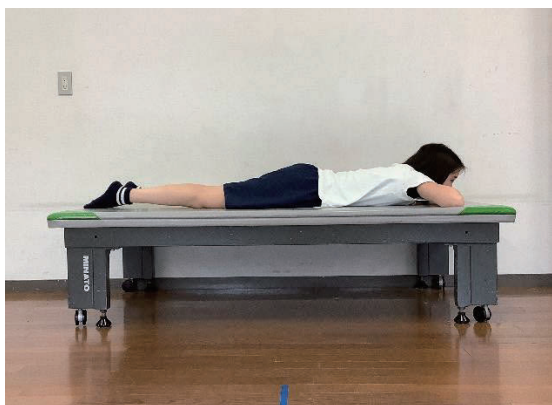
注意点:痛みのない範囲でゆっくり曲げましょう。

・目的

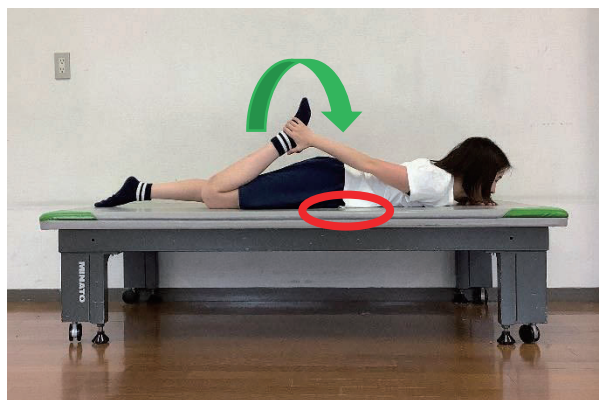
・回数

・期間

② 太ももの前(うつ伏せ)



③ 太ももの前



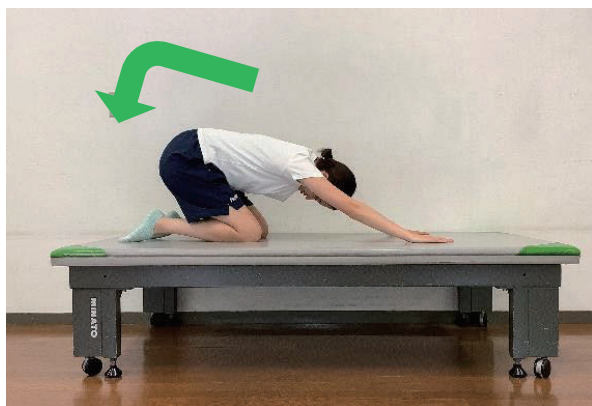
注意点:○部分が浮かないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

④背中全体、太もものつけ根、お尻



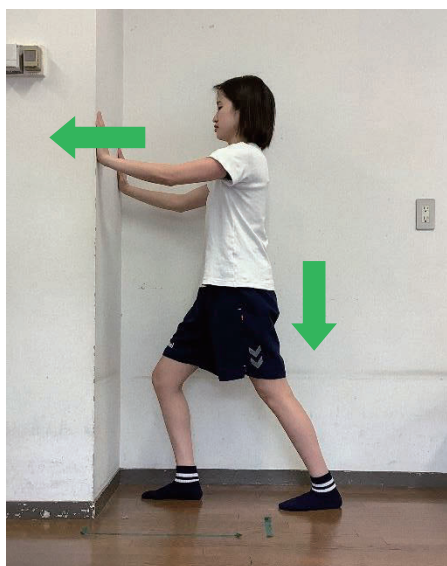
注意点: 背中から腰をのばしましょう。

・目的

・回数

・期間

⑤太ももの前、つけ根



注意点: 上体を起こして、踵が浮かないように
しましょう。

・目的

・回数

・期間

⑥太ももの前、つけ根



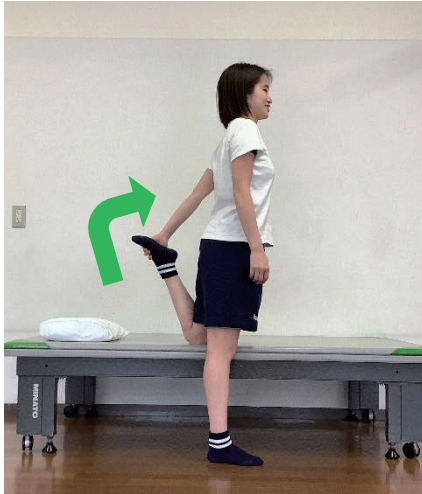
注意点: 腰が反らないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

⑦太ももつけ根



注意点:体が前に倒れないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

4. お尻、太もも後面(周囲)のストレッチ

①お尻の後ろから外側、太ももの内側



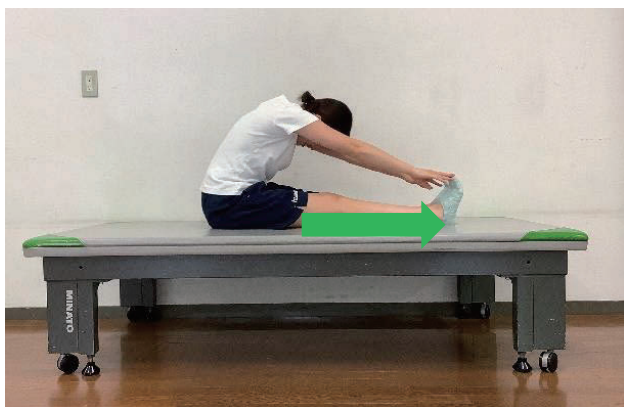
注意点:腰が浮かないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

②両太もも後面



注意点:膝が曲がらないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

③太もも後面、ふくらはぎ



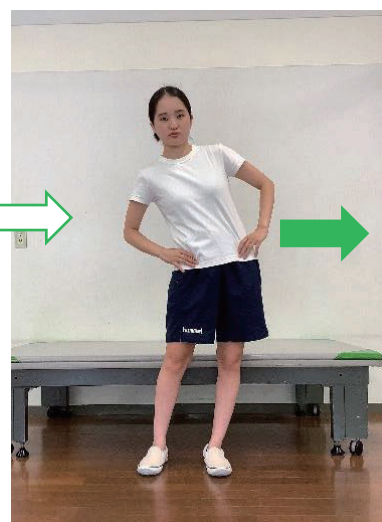
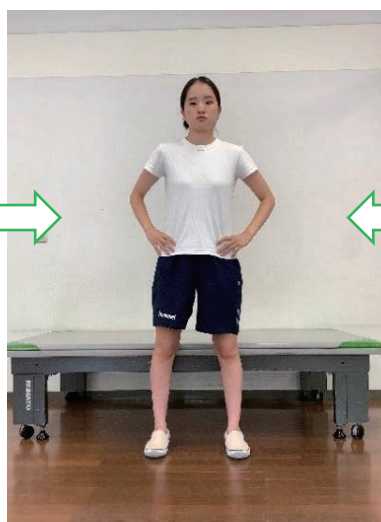
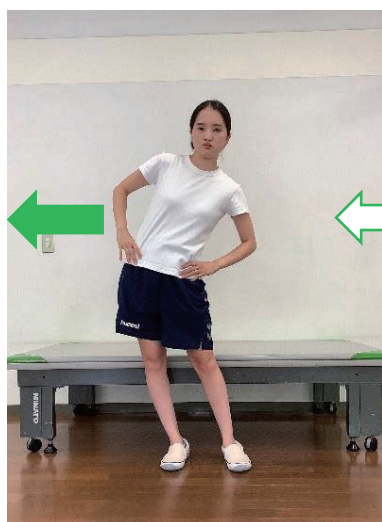
注意点:伸ばしている方の膝が曲がらないように
しましょう。

・目的

・回数

・期間

④お尻の横



注意点:腰が引けないようにしましょう。ひざが曲がらないようにしましょう。

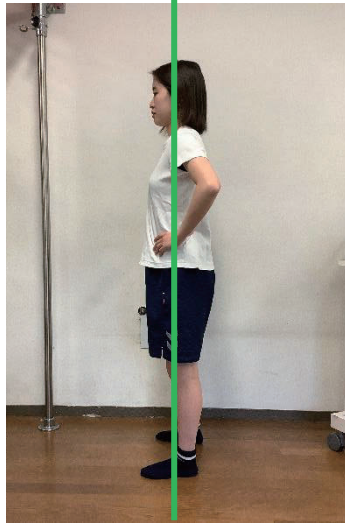
・目的

・回数

・期間

○横からの姿勢

良い例

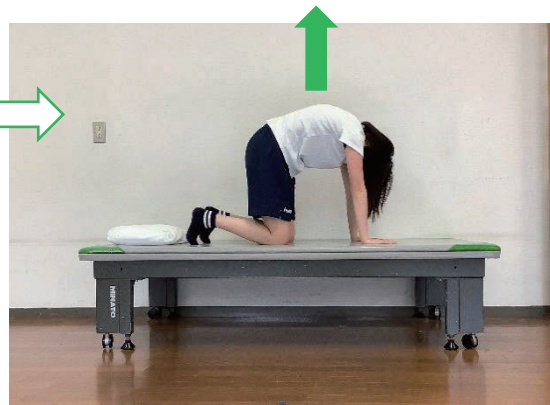
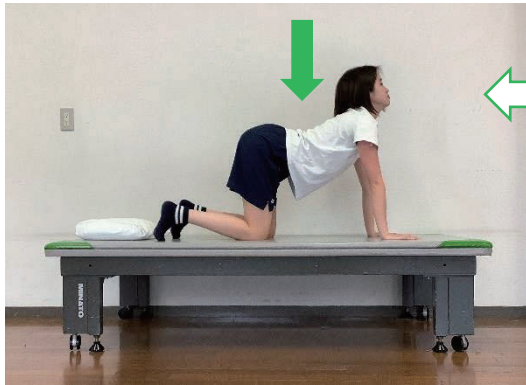


悪い例



5. 背中ストレッチ

①腰、背中全体



注意点:腰が引けないようにしましょう。ひしが曲がらないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

②お尻(テニスボール使用)



注意点:手でボールの位置を変えながら硬い部位をほぐしましょう。

・目的

・回数

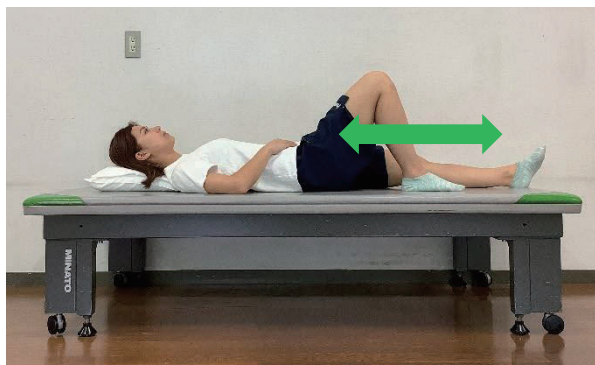
・期間

筋力トレーニング

※息を止めずに 10-20 回、無理せず行いましょう

1. 足の付け根の筋肉

①太もも つけ根



注意点: 腰が浮かないように曲げ伸ばしをしましょう。

・目的

・回数

・期間

②太もも つけ根



注意点: 体が後ろに倒れないようにしましょう。

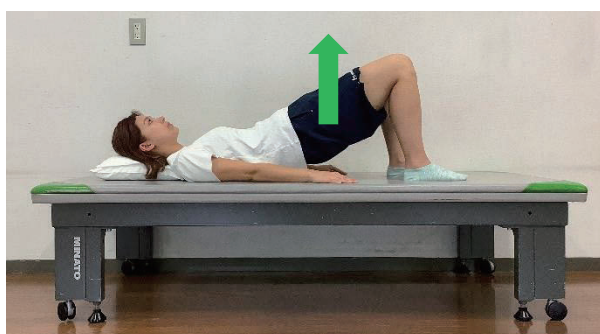
・目的

・回数

・期間

2. お尻の筋肉

①お尻



注意点: 背中に力が入りすぎないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

②お尻



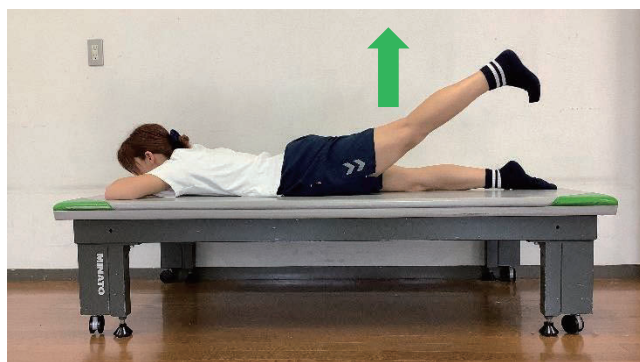
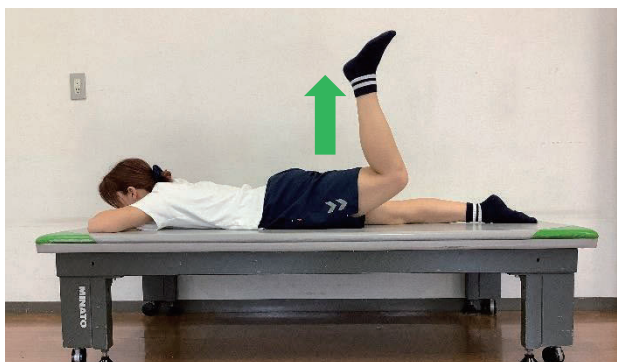
注意点: 背中に力が入りすぎないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

③お尻



注意点:  部分が浮かないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

3. お尻の横の筋肉

①お尻



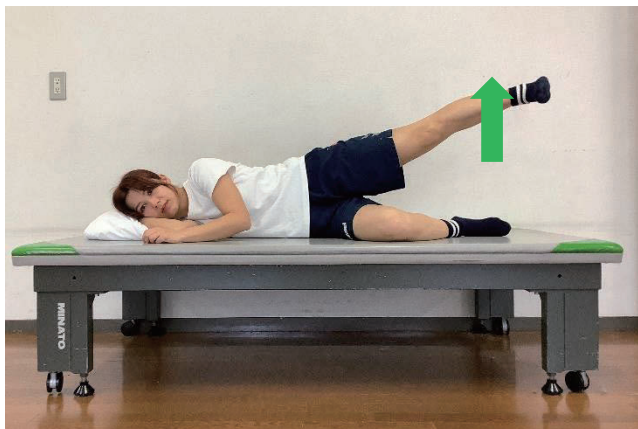
注意点: 膝が曲がらないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

②お尻の横



注意点: 体がねじれないようにしましょう。

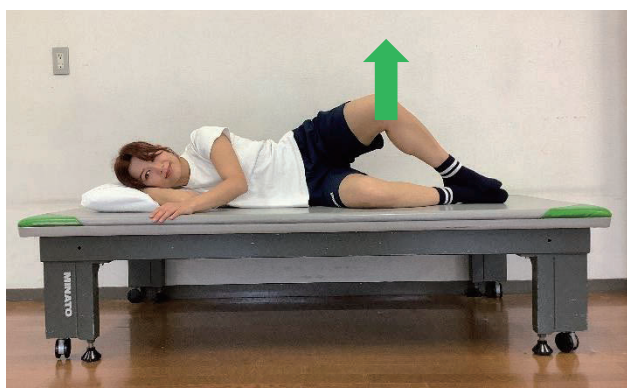
上げた足が前方にいかないようにしましょう

・目的

・回数

・期間

③お尻の横



注意点: 体がねじれないようにしましょう。

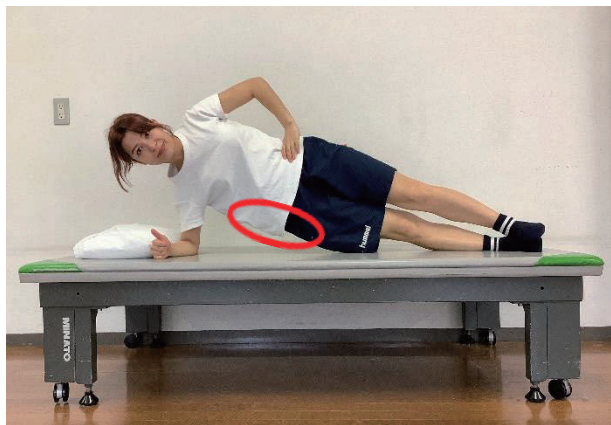
骨盤が動かないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

④お尻の横、脇腹



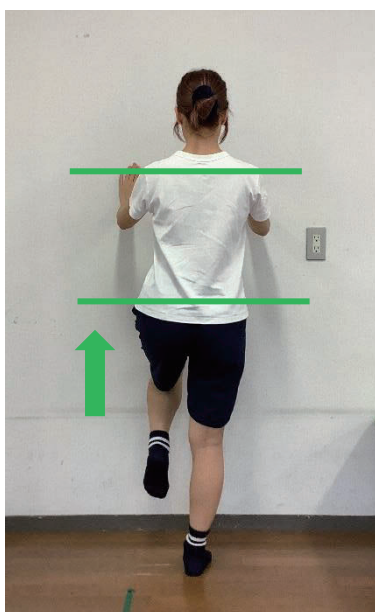
注意点: **○**を浮かせて、体をまっすぐに伸ばして保ちましょう。

・目的

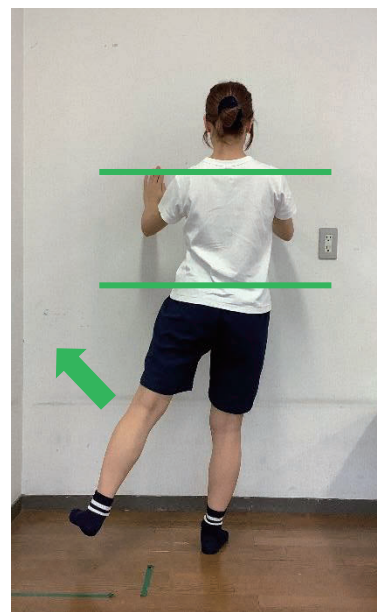
・回数

・期間

⑤お尻の横



⑥お尻の横



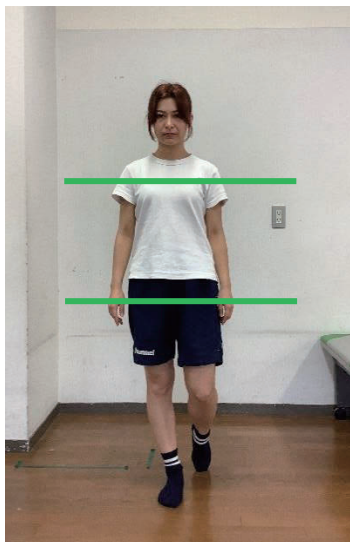
注意点: 体が倒れないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

⑦重心移動練習



注意点: 体が傾かないようにしましょう。

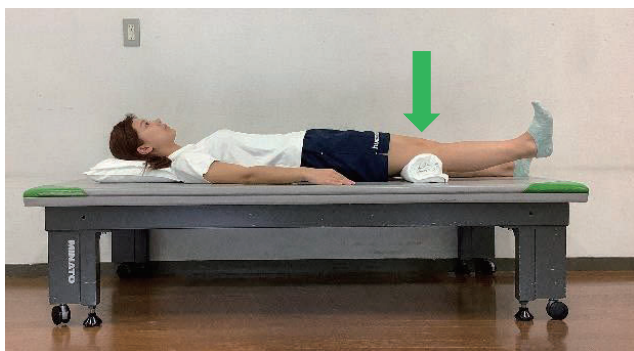
・目的

・回数

・期間

4. 太もも前の筋肉

①太もも前



方法: 膝下にタオルや枕を入れて太ももの前の部分に力が入るように押しつぶします。

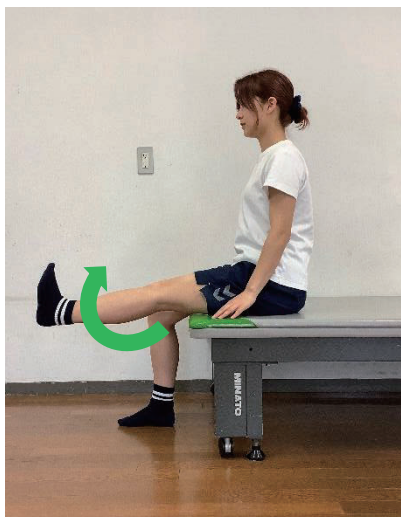
注意点: つま先を上に向けましょう。

・目的

・回数

・期間

②太もも前



注意点:体が倒れないようにしましょう。
つま先を天井へ向けて膝を伸ばしましょう。

・目的

・回数

・期間

5. お腹の筋肉

①お腹



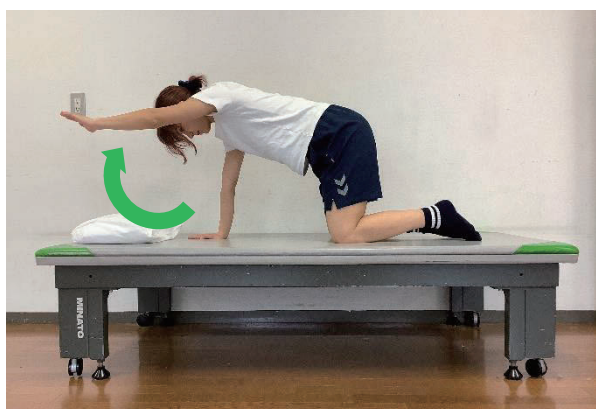
注意点:息を止めないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

②お腹



注意点:息を止めないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

6. ふくらはぎ・すねの筋肉

① ふくらはぎ



注意点: 体が前へ倒れないようにしましょう。

② すね



注意点: 体が後ろへ倒れないようにしましょう。

・目的

・回数

・期間

≪ 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	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日頃
	リハビリ開始															
評価	術前評価															
関節可動域練習 筋力トレーニング	術後 1 週評価 (1 週毎、退院前に測定)															
ストレッチ	関節可動域練習・筋力トレーニング															
	臥位・座位でのストレッチ運動															
歩行	平行棒 (片側)杖歩行開始・杖歩行自立 (両側)杖歩行開始 2 本杖歩行自立 1 本杖自立															
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																

- *1 手術前に関節可動域、筋力、脚長、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。
- *2 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。
- *3 パンプ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。
- *4 術式によって脱臼予防の指導があります。
- *5 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。基本は片側の方が術後7日、両側の方は術後10日での退院を目標とします。
- 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。

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あてはまらない方もいます。そのため不明な点は医師、看護師、理学療法士にご相談下さい。

Q1: 自転車、バイク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？

特に制限はありません。目安としては術後6週間です。術後自転車、バイクは転ばないように気を付けて乗りましょう。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、サウナに行ってもいいですか？

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付けましょう。傷口の状態も関係するため主治医の先生に指示を仰いでいただくこともご検討ください。

Q3: 痛み止めはいつまで飲んだ方がいいですか？

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良いでしょう。湿布などの使用も問題はありません。

Q4: ウォーキング、スポーツ、山登りはいつから？走ってもいいですか？

ウォーキング、軽いジョギングは無理のない範囲であれば、退院後すぐに行っていただいても構いません。激しい運動（走る、跳ぶ、重い物を持ってしゃがみ込みを繰り返す、山登りなど）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から行うようにしましょう。運動の回数は、数を多くするよりも1回1回しっかりと行い、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。体調が悪く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ですか？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: 重いものを持っていいですか？

特に制限はありません。正しい姿勢で歩行が出来なくならないように重いものを片側だけで持たないように心がけましょう。また、重たい物は他の方をお願いしたり、宅配サービスの利用をするのもいいでしょう。体重増加することは股関節に負担がかかるので、気を付けましょう。

Q7: ジムに行ってもいいですか？

特に制限はありません。自転車こぎ、ランニングマシン、マッサージ機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: 電気治療はしてもいいですか？

マイクロウェーブ（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: 退院後ヒールのある靴を履いても大丈夫ですか？

パンプスやヒール靴など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。

Q10: 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。駅やテパートなどは人ごみに注意して歩行しましょう。

Q11: MRIの検査は受けても大丈夫ですか？

受けても大丈夫です。

Q12: 人工股関節の重さはどのくらいですか

種類にもよりますが、おおよそ250～300gです。



公益財団法人 日産厚生会

玉川病院