



運動器ケア

しまだ病院

患者さま用冊子

手術を受けられる患者さまへ

肩腱板損傷

～手術前後のリハビリテーション～

【注意事項】

この冊子は、運動器ケアしまだ病院をご利用する患者さまが、担当の医師・療法士の指導のもとで、個別に運動療法を実施するための補足資料です。

症状を悪化させることがありますので、自己判断でのご使用をご遠慮ください。



はあとふるグループ

*** もくじ ***

1. 肩関節と腱板の構造と機能について	_____	P. 2
2. 再断裂について	_____	P. 3
3. 肩腱板損傷の手術後プログラムについて	_____	P. 4
4. 日常生活動作について		
① 座位姿勢	_____	P. 5
② 寝た姿勢	_____	P. 6
③ 起き上がり方	_____	P. 6
④ 装具着脱	_____	P. 7
⑤ 更衣	_____	P. 9
⑥ 靴を履く	_____	P. 11
⑦ 床からの立ち上がり、座り込み	_____	P. 11
⑧ 階段を降りる	_____	P. 12
⑨ 入浴方法	_____	P. 12
⑩ 整容	_____	P. 15
⑪ 食事	_____	P. 16
5. その他、リハビリテーションに多いご質問	_____	P. 17
6. 終わりに	_____	P. 19

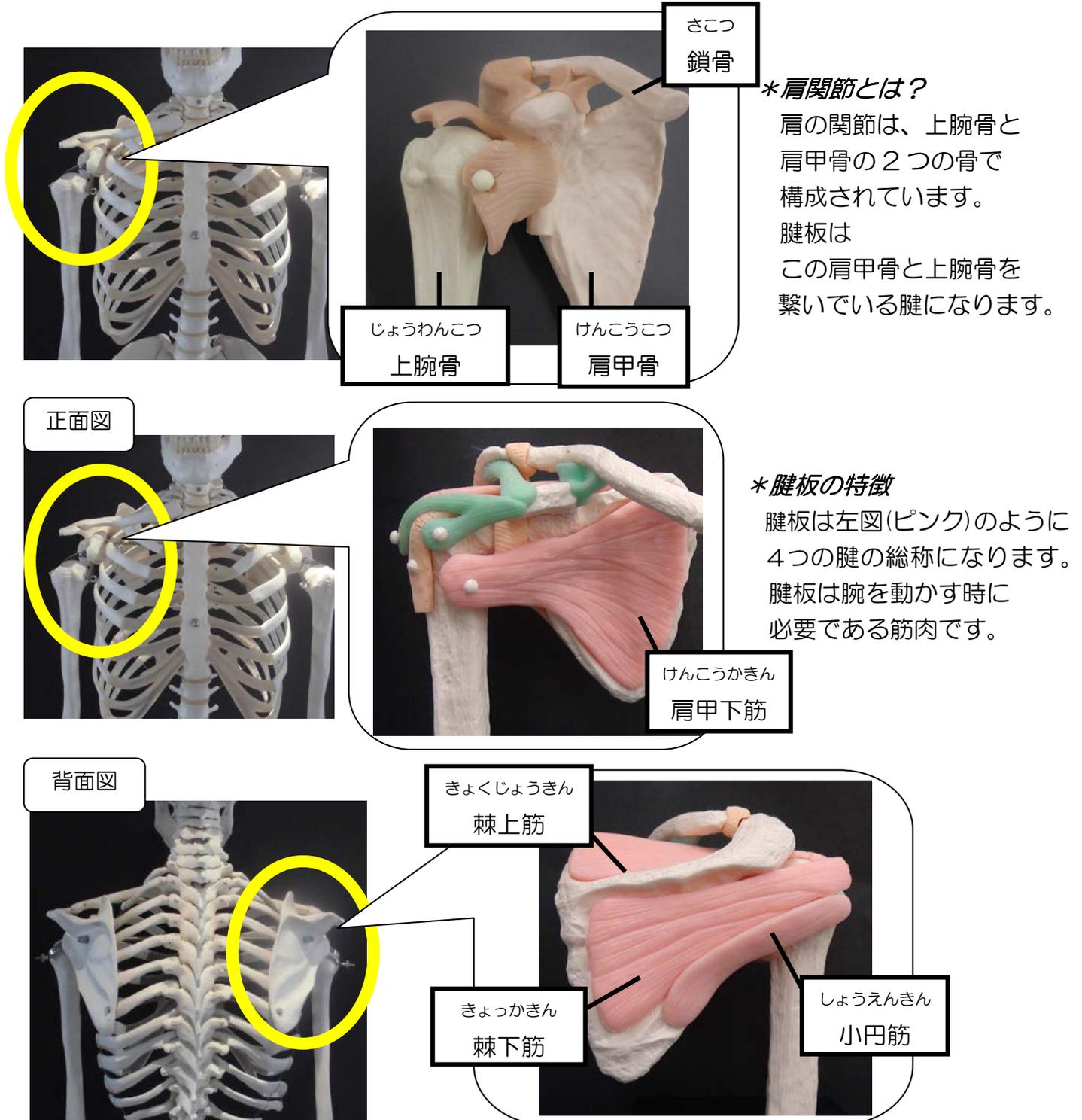
*はじめに

肩腱板損傷の手術を終えリハビリテーション(以下：リハビリ)を卒業された患者さまより、装具固定期間中の生活における苦勞や不安の声を多く聞きました。そのため、少しでも日常生活を安心して安全に送っていただくために、この冊子を作成致しました。

冊子の内容を一読していただき、ご質問等がございましたら、リハビリ担当者にご相談下さい。

1.肩関節と腱板の構造と機能について

まず、肩腱板手術について説明する前に、肩関節の構造を説明させていただきます。

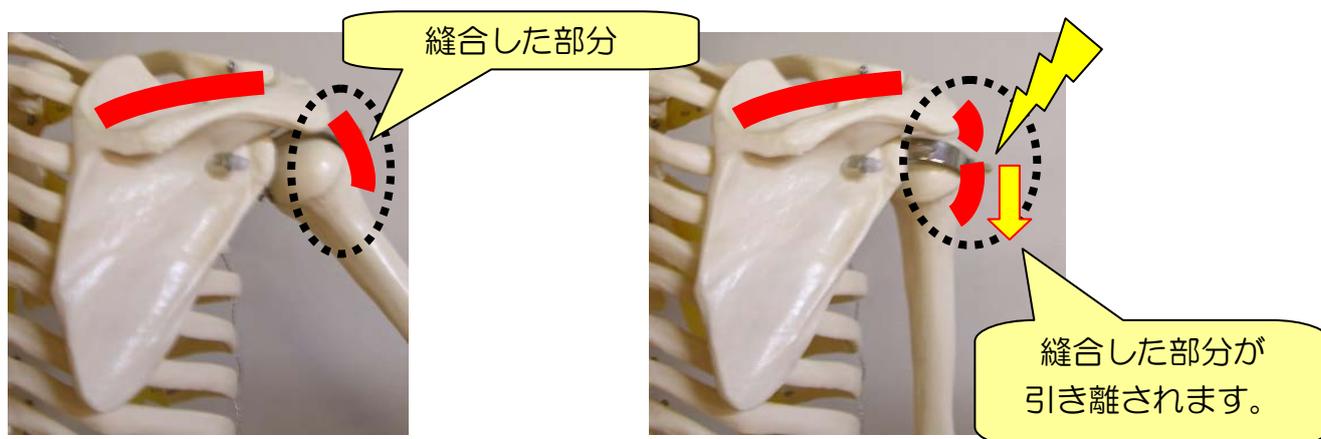


2.再断裂について

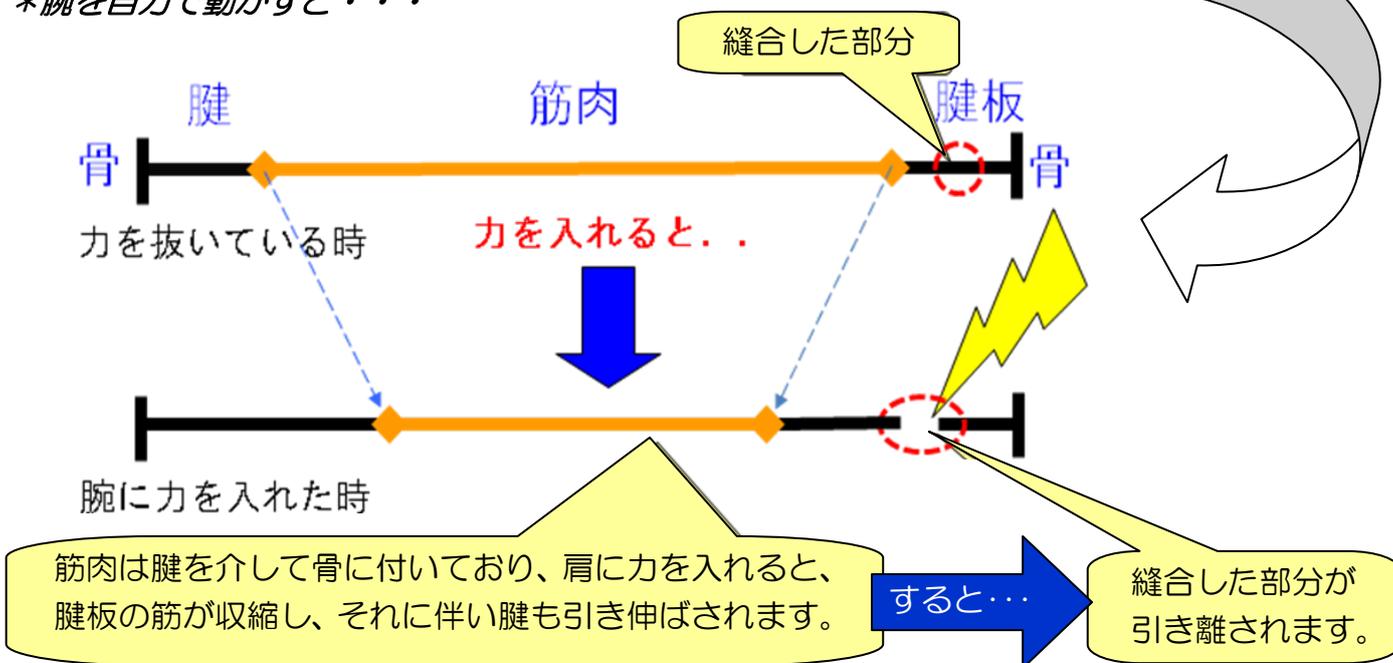
肩腱板損傷の手術直後は、**脇を閉じること**、**自力で腕を動かすこと**を行うと、腱板に負担がかかり再断裂する可能性があります。そのため、しばらくの間、装具で固定することが大切です。また、縫合した腱板は、手術後約 3 ヶ月程度は弱い状態です。そのため、装具を除去して腕を動かし始めても、腱板が弱い時期に 5kg 以上の**重量物を持ち上げることも**、再断裂する可能性があります。(装具固定や除去に関する詳細は、次ページのプログラム参照)

*脇を閉じると・・・

脇を閉じると、縫合した部分が伸ばされ、再断裂する可能性があります。



*腕を自力で動かすと・・・



※再断裂すると痛みが増えるという事はありません。再断裂すると、腕が上がらないなど、手術前の状態に近い状態になる可能性があります。再断裂しないためにも、日常生活で注意していただく必要があります(P. 4 参照)。手術後のプログラムを後にまとめていますので、参考にして下さい。

3.肩腱板損傷の手術後プログラムについて

肩腱板損傷の手術後は、手術部位を安静に保つために、装具を装着していただきます(下記プログラム内の写真参照)。腱板の損傷度合いによって、固定期間が異なります。また、運動開始時期も異なります。最初は装具の空気を抜くときから、リハビリ担当者が肩を動かしていきます。自力で上げる運動は、装具を完全に外してから行います。

手術後 (週)	小さな範囲の損傷	大きな範囲の損傷
1	抜糸日・退院予定	
2	装具による固定 ↓	装具による固定 ↓
3		
4		
5	空気を抜き 徐々に下降	リハビリで 動かす
6	装具除去日	
7	動かさず 自力で ↑	空気を抜き 徐々に下降
8		リハビリで 動かす
9		装具除去日
10	動かさず 自力で ↑	動かさず 自力で ↑
11		
12		
・		
・		
・		
24	この時期あたりで重労働復帰やスポーツ復帰(目安)	
・		
・		



装具固定図

次に、装具を装着した状態の日常生活動作における注意点を載せています。手術後の生活を安全に送っていただくために、ご確認ください。

4.日常生活動作について (※右手を手術側とした例です)

以下の内容は一例となっています。個々によって動作を調整することがあります。

①座位姿勢

良い姿勢



肩に力を入れず、左右の肩が同じ高さになるようにします。
肩に対して肘が少し前に出るようにします。

悪い姿勢



肩が上がったり、下がったりしないようにします。



猫背にならないようにします。



背中より肘を後ろに引かないようにします。

②寝た状態

良い姿勢



肩から肘にかけてクッション等を敷きます。
必ず肘の下にクッションがくるようにします。

悪い姿勢



装具の下にクッションがあると装具がお腹の上にくいたり、
肩の力が抜けない原因となります。

③起き上がり方

良い例



手術していない側に向き、足を降ろしてから肘をつき、
起き上がるようにして下さい。

悪い例



正面から起き上がったたり、反動をつけて起き上がると、
肩に力が入りやすいので避けて下さい。

④装具着脱 (※方法については一例です)

装具を外す

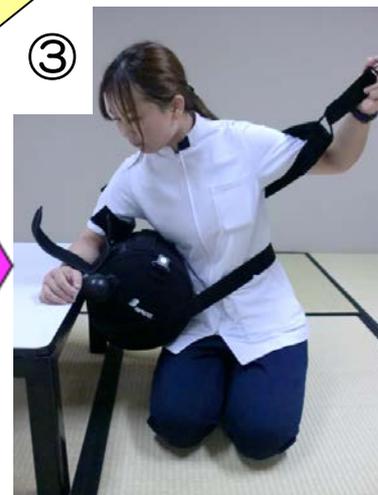
- ①肘の高さに合わせた台に腕を置く。
- ②腕のベルトを2箇所外す。
- ③肩のベルトを外す。
- ④腰のベルトを外す。
- ⑤装具を前から引き抜く。



① 肘と同じ高さの台を使用します。



② 腕のマジックテープを外し、左手で手伝い、右手を台に移動します。



③ 肩のベルトを外します。



④ 腰のベルトを外します。



⑤ 左手で装具を外します。



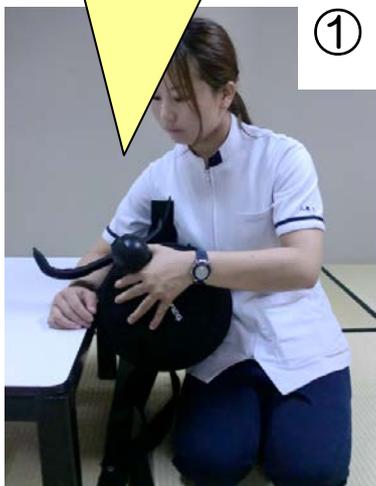
⑥ 腕は下げないようにします。

装具を外した姿勢

装具を着ける

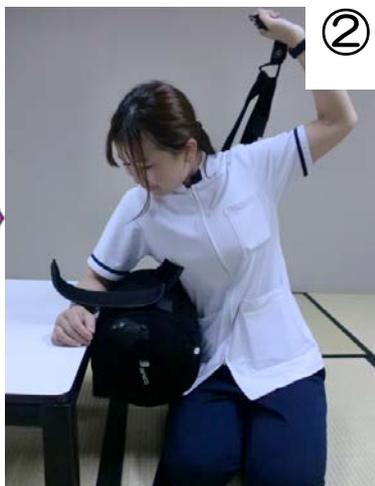
- ①装具を脇の間に差し込む。
- ②肩のベルトを付ける。
- ③腰のベルトを付ける。
- ④腕のベルトを2箇所付ける。

腕は下がらないようにします。



①

装具を脇の間に入れます。



②

左手で肩のベルトを持ち、
肩のベルトは背中
の後ろを通します。



③

左手のベルトを通します。
この際、ベルトが
捻れないように注意して
肩ベルトを止めます。



④

腰のベルトをつけます。



⑤

腕のマジックテープを
止めます。

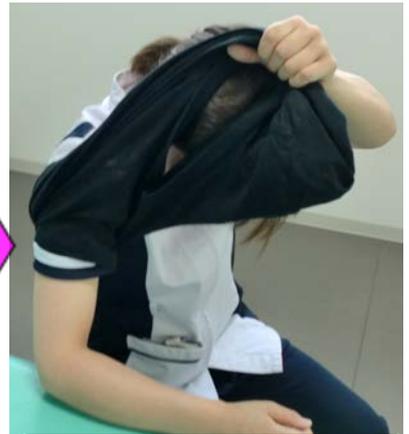
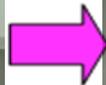
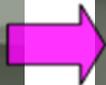


肘を付けた状態で、
腕を上げて手首のテープを
通します。

装具の着脱や、服の着替えは、椅子に腰かけてテーブルに腕を置く形でも大丈夫です。
ただし、テーブルが低すぎる場合はテーブルに台等を置いて、高さ調節を行って下さい。
テーブルが高い場合は、椅子に座布団等を敷いて調節を行って下さい。
家族様に手伝っていただくと、痛み少なく安全に着脱することが可能です。
テーブルに腕を置く際、腕に体重をかけないように十分注意して下さい。

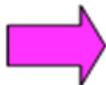
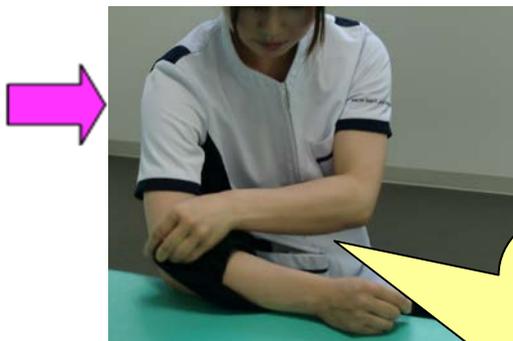
⑤着替え (※方法については一例です)

Tシャツ(脱ぐ時)



左手から脱ぎます。

次に頭を脱ぎます。



肩に力が入らないように、
左手で袖を引きます。



肘をついた状態で、
手首を持ち上げ左手で
袖を引っ張ります。



腕は下がらないように
します。

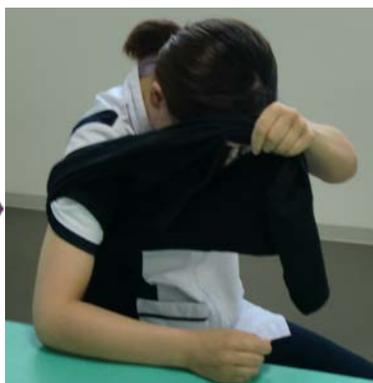
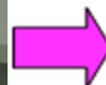
Tシャツ(着る時)



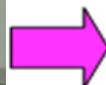
肘をついた状態で手首を持ち上げ
左手で袖を通します。



右手から袖を通します。



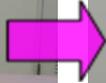
次に頭を通します。



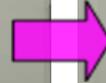
左側の袖を通します。

肌着(脱ぐ時)

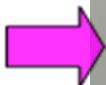
(※方法については一例です)



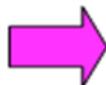
左手から脱ぎます。



次に頭を脱ぎます。



肩に力が入らないように、
左手で袖を引きます。



腕は下がらないようにします。



肘をつけた状態で、
手首を持ち上げ左手で
袖を引っ張ります。



肌着(着る時)



肘をつけた状態で、
手首を持ち上げ左手で
袖を通します。

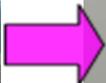
肌着はパット付肌着を
使用すると締め付けすぎず、
楽に着脱できます。



右手から袖を通します。



次に頭を通します。



左側の袖を通します。

⑥靴を履く

良い例



反対側の膝に足をのせて、履くようにします。

靴べらを使用すると、履きやすくなります。

悪い例



前かがみになったり、足を持ち上げて靴を履くと、装具が動いて、肩に痛みが出る場合があります。

⑦床からの立ち上がり、座り込み



バランスを崩しやすいため、台を支持して右膝をついて、片脚ずつ立ち上がります。

正座で座ると足に装具が当たりにくいです。正座ができない人はお尻にクッションを挟むようにします。



床の物に手を伸ばす場合



装具に足が当たらないように
右膝を床について拾います。

⑧階段を下りる

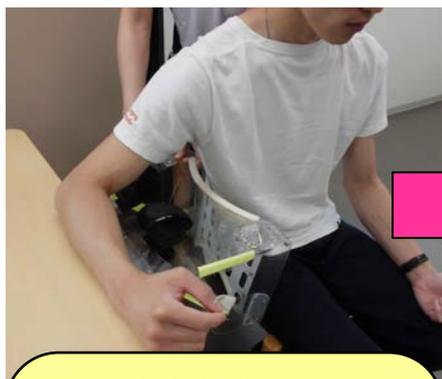


装具の影響により、
足元が見えにくい状態です。
そのため、手すりや壁を
支えながら降りるようにしましょう。

⑨入浴方法

病棟のシャワー室でシャワー浴を行います。最初はリハビリ担当者と実施します。
家族様の手伝いを必要としますので、シャワー浴の実施時に同席していただくことを推奨します。

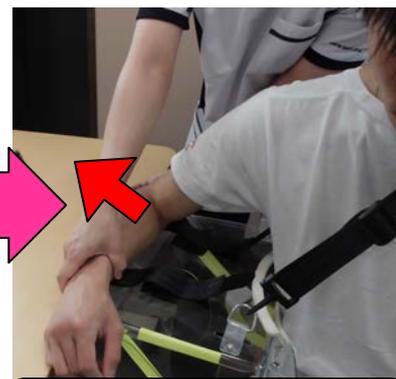
入浴用装具の着用方法



腕の高さが合うように
台を設置します。
装具を外した後、脇の下に
入浴用の装具を装着し
ベルトを背中から前へ
持っていきます。



前でカチッと止めます。



腕が装具上に
来るように滑らせます。

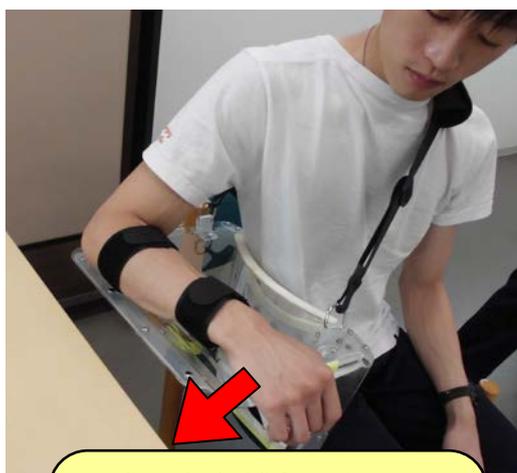


手首側と肘側のベルトを
それぞれ留めます

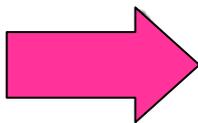


装具をつけた姿勢

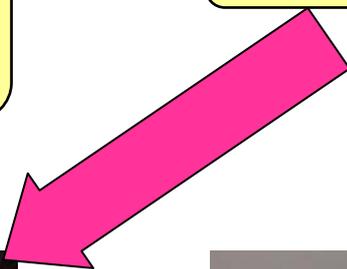
入浴用装具を外す方法



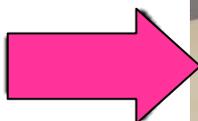
腕の高さが合うように
台を設置します。
装具は付けたまま
腕を台に近づけます。



手首側のベルトと、肘側のベルトを
それぞれ外します。



腕を台側に
来るように滑らせます。



前でベルトを外します。

足を洗う

良い例



足を組んだり、柄付きブラシを使用すると、
洗いやすいです。



柄付きブラシを
使用方法は
背中を洗う時も便利です。

悪い例



右足を大きく上げると
装具にぶつかり、
腕の位置が変わります。

⑩整容

タオルの絞り方



左手で蛇口にタオルをひっかけて
片手で捻ります。



洗顔

良い例



左手でタオルを持ち
顔を拭きます。

悪い例



右手でタオルを顔に近づけると
肩に力が入ってしまいます。

歯みがき

良い例



左手で歯ブラシを
持ちます。

悪い例



右手で歯ブラシを持つと
肩に力が入ってしまいます。

※電動歯ブラシでも可能です。

爪切り



右手には力を入れずに行ってください。
右足の爪を切る際は、装具にぶつからないように、
足を組んで下さい。



⑪食事
良い例



スプーンやフォークを
使うと
食事しやすいです。

悪い例



右手でお茶碗を持ち上げたり、
箸を右手で使用したり、
お茶碗やお皿に手を添えたりしないでください。



5.その他、リハビリに多いご質問



Q. 車の運転はできますか？

A. 運転はできません。

装具の影響で安全運転ができないため、装具固定中に運転は絶対にしないで下さい。



Q. 装具で固定している間は浴槽に入れますか？

A. 下半身のみ浴槽に浸かることは可能です。

装具固定中の入浴は、別の装具を使用し、シャワーのみの入浴となります。

そのため、下半身だけ浴槽に浸かることは可能ですが、おへそより深く浸かると、股関節を深く曲げ装具が浮きやすく、肩が上がりやすくなるため、深く浴槽に浸からないで下さい。



Q. 装具の中の空気を抜いている時期もシャワー用装具は使いますか？

A. 装具が完全に外れるまではシャワー用装具を使用しましょう。

装具内の空気を抜いている間はまだ完全に脇を閉じていない状態です。そのため、シャワー用装具を外すと脇が閉じてしまい、痛みが増える可能性があります。シャワー用装具は完全に装具が外れるまで使って下さい。





Q. 仕事復帰はいつからできますか？

A. 仕事内容によって異なります。

主婦業やデスクワークに関しては、装具除去後 1～2 ヶ月、中等度作業の復帰では装具除去後 4 ヶ月以降が大半です。しかし、内容によっては、早期に復帰することもあります。あくまで目安となっていますので、仕事復帰時期に関しましては、主治医またはリハビリ担当者にご相談下さい。



Q. 自分で肘の曲げ伸ばしはしてもいいですか？

A. 装具固定中、自ら肘を曲げ伸ばしすることは基本的にしないで下さい。

肘とともに、肩の力が入りやすく、痛みを引き起こしたり再断裂の可能性もあります。

リハビリにて肩を動かす時期がきてからは、自ら肘を曲げ伸ばしすることは可能です。



Q. 装具が外れたら、腕はすぐに上がりますか？

A. 腕は上がりにくいです。

装具固定中は肩を動かさないため、筋力は落ち、関節も硬くなりますが、その影響には個人差があります。全体の傾向は、装具除去直後にバンザイができる人は、いません。

そのため、装具が外れてから、リハビリで肩を動かす練習が重要となります。





Q. 肩はどれくらいの期間で上げることができますか？

A. 平均的に手術後 3 ヶ月時点で顔の高さまで、手術後 6 ヶ月時点で頭の上まで、それぞれ手を挙げる事が可能となっています。

これは、当院で手術を受けた場合の平均となっています。しかし、リハビリとして個々の状態を確認し、状態に応じて運動を提供しています。よって挙上可能な範囲には個人差が生じます。



6.終わりに

私たちは、日常生活を少しでも安心して安全に過ごしていただきたいと思っております。しかし、手術後に肩を固定する期間は、非常に長いため不安になるかもしれません。些細なことでも構いませんので、遠慮なくリハビリ担当者に声をお掛け下さい。

リハビリテーション課 スタッフ一同