



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

# 変形性股関節症

～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. はじめに	2
2. 股関節の構造	3
3. 股関節の手術について	3
4. 脱臼とは	3
・脱臼を起こしやすい姿勢	4
・日常生活における危険な姿勢	4
・ベッド上での注意点	5
5. 手術後のリハビリプログラム	6
6. 手術後に必要な物品	7
7. 脱臼予防のための日常生活注意点	
・寝返り	9
・歩行	10
・階段昇降	10
・床上動作	11
・着替え	14
・トイレ動作	15
・入浴	15
・爪切り	16
・炊事	16
・洗濯	16
・買い物	16
・掃除	16
・衣類の整理	17
・物を捨てる	17
・乗り物	18
8. おわりに	20

# 1. はじめに

人工股関節の手術後は、今まで長年にわたって苦しんできた痛みから開放され、歩く・立つ・座るといった普段の生活の大部分を占める動作をより楽に行えるようになります。そのために当院では入院中はもちろんのこと、外来でも継続してリハビリテーションを実施します。

この冊子には、\_\_\_\_\_さまの体の一部となる「人工関節くん」と長期間にわたって仲良く付き合っていくための注意点をまとめています。少しでも不安なくご自宅での生活が送れるように、また会社や家庭での仕事、旅行などの趣味、充実した楽しい人生を送れるように、この冊子をぜひご活用ください。

ご質問やご相談などがございましたらお気軽にリハビリテーション課スタッフまでお尋ねください。

スタッフ一同、全力で支援します。

スタッフ一同より



## 2.股関節の構造

股関節は球関節（きゅうかんせつ=ボールと受け皿の関節）としてなっており、大腿骨（だいたいこつ=太ももの骨）の丸い骨頭（こっとう=ボール）が骨盤の臼蓋（きゅうがい=受け皿）に組み合わさってできています。ボールと受け皿の表面は軟骨でおおわれ、股関節の周りは筋肉や靭帯に囲まれて補強されています。こうした組織が股関節を支え、安定した動きを可能にしています。



臼蓋  
骨頭  
大腿骨  
右股関節

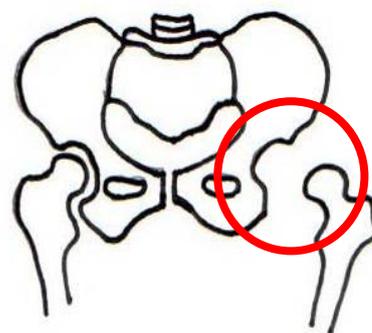
## 3.股関節の手術について

股関節の手術直後は、ベッド上での生活となり、この時期に股関節を囲む筋肉の力が、知らず知らずのうちに弱くなってしまいます。

また、手術のときに、関節の周りを覆っているやわらかい組織・筋肉を切り開くため、元のように治るまでは、脱臼しやすい状態になっているため、しっかりとした運動と普段の生活動作の注意が必要です。

## 4.脱臼とは

図の左側は、正しい関節の位置を示します。右側のように関節がかみあわず、はずれてしまうことを脱臼といいます。



骨盤～股関節の正面

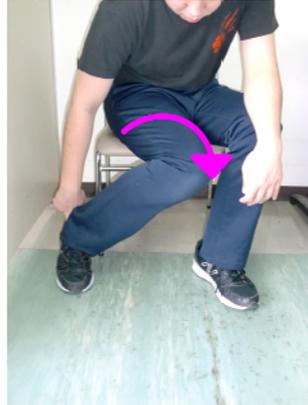
脱臼を起こしやすい姿勢は…過屈曲、内旋、外旋です。

過屈曲



太ももと胸が近づくように  
股関節を深く曲げる

内旋



股関節を曲げた  
状態で内股にねじる

外旋



股関節を伸ばした  
状態で外股にねじる

日常生活における危険な姿勢

例えば…

横向きに寝る



外股の状態が高い所に手をのぼす



低い椅子に座る



前かがみになる



股関節が伸びた  
状態で外股に  
なっています

床の物を拾ったり  
足の爪を切ったり  
ズボンをはいたり  
する時なども  
気をつけてください

など…

☆脱臼しないためには、ベッド上でも注意が必要です

○ 正しい姿勢

仰向けで寝る際は、常に膝頭（お皿）が天井に向いてます。



✗ 悪い姿勢

下の写真のように、膝が内や外に向いているのは、よくありません。



横向きになる時は、リハビリで許可が出るまでは看護師と一緒に行って下さい。また、仰向けに戻るときも、必ず看護師と一緒に行って下さい。一人で寝返りをしたり、身体をねじって起き上がったたりすることは、脱臼の原因になりますので、絶対にしないで下さい。

## 5.手術後のリハビリプログラム

術後経過	予定日	運動プログラム	日常生活での注意点
手術前日	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手術前の状態確認</li> <li>・オリエンテーション(冊子)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆっくり過ごしてください</li> </ul>
手術当日	/	<p style="text-align: center;">ベッド上安静</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夕食、次の日の朝食時は、痛みの無い範囲でベッドを起こします。 (急に起こすと血圧の変動を伴う場合があるので看護師と一緒にいきます)</li> </ul>	
手術翌日	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>★リハビリ開始</li> <li>・ベッドから起きる練習</li> <li>・車椅子、トイレへの乗り移り</li> <li>・車椅子自走練習</li> <li>・ベッド上で出来る運動指導</li> <li>・平行棒での歩行練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・術後は炎症症状を伴いやすい為頻繁に氷で冷やしてください ⇒1回につき20分程度</li> </ul>
2～7日後	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>★病棟での移動手段獲得 (車椅子・歩行器など)</li> <li>・身の回りの動作練習 (更衣/段差昇降/入浴動作など)</li> <li>・歩行器など使用した歩行練習</li> </ul> <p>※退院時に使う補助具(杖など)を用いた歩行練習開始</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・転倒に気を付けてください</li> <li>・筋肉痛などが出てくる場合がありますが、少しずつ活動量を増やしていきます</li> </ul>
8日後 ～ 退院 (約2週間)	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>★退院に向けての準備開始</li> <li>・生活環境に合わせた動作練習 (床からの立ち上がりなど)</li> <li>・応用歩行練習(屋外歩行など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じてご自宅の環境を見せて頂きます</li> <li>※状態によっては、退院日がはやまることがあります</li> <li>※手術の日によって平日での退院もありますので準備をしておいてください</li> </ul>
退院後	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・患者様の目標に対してリハビリを行っていきます (仕事、趣味活動を含む)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週に1～2回の頻度で通院</li> <li>・日常生活に問題がなければリハビリを終了していきます (目安は手術後3～5ヶ月)</li> </ul>

ただし、個人差があるためプログラムから多少ずれることもあります

## 6. 手術後に必要な物品



### マジックハンドやトンク

股関節を深く曲げずに落ちたものを拾うことができます。また、下衣の着替えの際にも使用します。

(トンクの長さは30cm以上のもの)



### 長い靴べら

股関節を深く曲げる（手で足先を触ることや、足を手の届く範囲に持ち上げる）ことなく、靴を履くことができます。



### ソックスエイド

股関節を深く曲げる（手で足先を触ることや、足を手の届く範囲に持ち上げる）ことなく、靴下を履くことができます。既に自宅で使用している場合はお持ちください。お持ちでない場合は入院中に作成します。



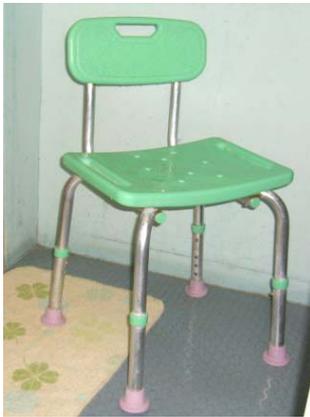
### 硬めのクッション

寝ているときに、両足の間においておくことで足が内側に入ることを防ぎます。



### 長い柄のブラシ

股関節を深く曲げる（手で足先を触ることや、足を手の届く範囲に持ち上げる）ことなく足先を洗うことができます。  
また、背中を洗う際、体・股関節を捻ることなく洗うことができます。



### シャワーチェア

市販されているお風呂用の低い椅子に座ると、股関節が深く曲がりすぎてしまいます。また、滑りやすい場所での低い椅子への立ち座り動作は注意が必要です。高さのある椅子に座ると動作が楽に行うことができます。

### 杖や押し車

これまでに使用している杖や押し車があればお持ち下さい。それらを使用して歩く練習をさせていただきます。

### ゆったりしたズボン

手術後は足がむくむことがあります。ややゆったりしたものをお持ち下さい。

### 靴

手術後は足がむくむことがあります。ややゆったりしたものをお持ち下さい。できればはき慣れたもので、そのままはけるもの（毎回ひもを結びなおさなくてもよいもの）をお願いします。スリッパは転倒の危険がありますので使用しないでください。

## 7. 脱臼予防のための日常生活注意点

### 寝る時の注意点

寝ている時は、無意識に危険な姿勢をとる可能性があります。布団では床からの立ち上がりの際に脱臼の危険が非常に大きいため、ベッドで寝ることをお勧めします。また、股関節自体の安定性が獲得される約3ヶ月までは両足の上にクッションや枕などを挟んで寝ることをお勧めします。

### 寝返り

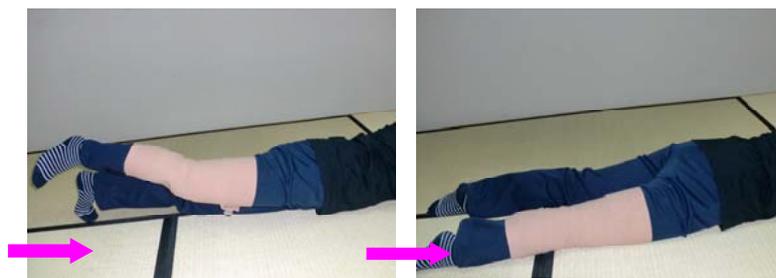
寝返りは、脱臼しやすい動作の1つです。手術をした足を下にして寝返ると傷が圧迫されて痛みを生じます。このため、寝返るときは手術をした側を上にして寝返ります。脱臼しやすい理由としては・・・

足が重力の影響で内側に入りやすい、足を捻りやすい

[対策] ① 両足の上にクッションや枕などを挟む



② 自分の力で足を持ち上げ、そのままの状態に寝返る



## 移動

長時間歩く際や屋外を歩く場合は、杖がないと大きな負担が股関節にかかります。病院と違い屋外は人通りも多く、バランスを崩す危険性が高いので、どこかへ出かける際には、必ず杖を持ち歩くようにしてください。

## 歩行

歩く時のポイント！

- ①足を地面に着く時は、なるべくかかとから着きましょう。  
理由：股関節への衝撃を減らします。また、お尻の力が入りやすくなります。
- ②地面を蹴る時は親指の付け根で蹴るイメージで。  
理由：踏ん張りやすくなります。



急な方向転換は、股関節を捻る可能性が高いので注意してください。

## 階段昇降

手術した側の股関節は思った以上に力が入りにくくなっています。

階段では手術していない側の足が踏ん張る足となります。

例えば・・・右の人工股関節の場合

右よりも左足の方が踏ん張りやすいので、左足が踏ん張る足となります。

昇り：①左足(踏ん張って!)→②右足→③杖(左手)  
降り：①杖(右手)→②右足(左で踏ん張りながら!)→③左足

## 床上動作

注意する点は、股関節の回旋運動(捻る動き)や内側に入れる動き、深く曲げる(90°以上曲げる)ような動きを絶対に入れないということです。

### 床からの立ち座り(机等がある場合)

例えば・・・足を伸ばして座っていて立ち上がる場合(右の人工股関節の場合)

- ① 左足を軸にして、右足は絶対に捻らないように左側にまわります。右足を少し開いた状態で骨盤ごと、四つ這いになるように、うつ伏せ方向にまわります。



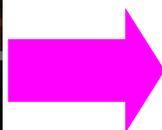
- ② 四つ這いから体を起こし、膝立ちになります。このとき、テーブルや柱を支えに使うと楽に動作が行えます。



- ③ 膝立ちから、テーブルなどを支えにして手術をしていない側の足(この場合は左になります)を前に立てます。



- ④ 前に立てた足(左足)にしっかりと体重を乗せ、立ち上がります。



- \* 例えば・・・立っている状態から床に座る場合(右の人工股関節の場合)は  
④から①の手順で行ってください

### 床への立ち座り(机等がない場合)

例えば・・・立っている状態から床に座る場合(右の人工股関節の場合)

- ① 手術をした側の足(この場合は右になります)を少し開きつつ後ろに下げ、手術をしていない側の足(この場合は左になります)でしっかりと踏ん張りながら、床に手を伸ばす。



- ② 前に手を着きゆっくりと膝をついて  
四つ這いになります。



- ③ 左足を軸にして、**右方向**にまわります。  
このとき股関節をひねらないように、  
少し足を開いた状態で体と足を一体に  
してまわります。



- ④ 右のおしりをつき足を伸ばして座ります。  
**このとき股関節を深く曲げて座らない  
ようにして下さい。**



\***床に座っている状態から立ち上がる場合**(右の人工股関節の場合)は**④から①**の手順  
で行って下さい

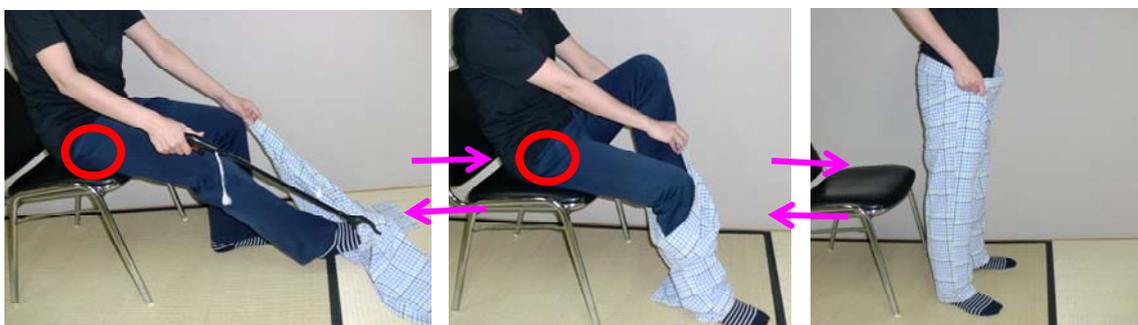
## 着替え

### ズボン・パンツ

ズボンやパンツに足を入れる時には腰掛けて行ってください。

ズボンやパンツをはく時には、手術した方の足から先にはき、そのあとに手術していない方の足をはいてください。手術した方の足先にズボンやパンツを通す際には足先に手を直接伸ばさず、道具（マジックハンド等）を使用してください。

脱ぐ時には、先に手術していない方の足から脱ぎ、そのあとに手術した方の足を脱いで下さい。



### 靴下

体を前に倒して足先に手を伸ばしたり、手術した方の足を持ち上げたりしないで下さい。

靴下を脱ぐ時には道具（マジックハンド等）を使用して下さい。

靴下をはく時には専用の道具（ソックスエイド）を使用して下さい。



## トイレ動作

和式のトイレにしゃがむと股関節を曲げ過ぎてしまう恐れがあります。和式のトイレは避け、洋式のトイレを使用して下さい。自宅のトイレが和式の場合は、和式の便器にかぶせることで座れるようにする便座が市販されていますので、購入をお勧めします。

外出先で和式トイレしかない場合は床に紙などを敷きそこに膝をつくという方法もありますが、事前に洋式トイレがあるかを確認しておいて洋式トイレを利用する方が安全です。

## 入浴動作

### 浴室内の椅子

お風呂の椅子が低いと立ち座りの時に股関節を曲げ過ぎてしまう恐れがあります。高いものに変更して下さい。

体を前に倒して足先に手を伸ばすと股関節を曲げ過ぎてしまう恐れがあります。洗面器や石鹸等は床に置かずに台の上に置いて下さい。



### 洗体

手術した方の足先を洗う時には、長い柄のついたブラシを使用して下さい。



### 浴槽またぎ

浴槽をまたいで出入りする時には、手術した方の股関節を曲げ過ぎないように注意して下さい。



## 浴槽内での立ち座り

浴槽の中で立ったり座ったりする時には、手術した方の足を前に出して行って下さい。立ち座りが行いにくい場合は、浴槽の中に低い椅子を入れ立ちやすくすることもあります。



## 爪切り

手術した方の足の爪はご自身では切らず、どなたかに切ってもらってください。

## 炊事

キッチン周りの収納は、砂糖・味噌などよく使う物や米などの重い物は手の届きやすい所に収納するようにしましょう。重い物を下に収納すると股関節を深く曲げた状態で物を取らなければならなくなるので股関節への負担が大きくなります。また、床周辺を整理する際は、しゃがんで行くと股関節を深く曲げて行うことになるため、膝立ちで行うか、17ページの「物を拾う」ように足を引いて行ってください。

## 洗濯

洗濯機から洗濯物を取り出すときに股関節が深く曲がらないように注意してください。取り出しにくいときはマジックハンドやトングを使うと便利です。また、高い物干し竿より低い物を使うほうが干しやすいです

## 買い物

外出するときは杖などを使用して下さい。荷物がある時は手押し式のショッピングカートやリュックを利用すると安定感があります。重いものはなるべく持たないようにしてください。

## 掃除

雑巾がけではなく、柄の長いモップや掃除機を使用しましょう。掃除機は立てかけ式が便利です。浴槽の掃除も長柄のブラシ等を使って下さい。

ごみ捨てを行う時は、ごみが重くなりすぎるとバランスを崩す原因となるため、ある程度分けてごみ捨てを行って下さい。

## 衣類の整理

日常的によく使用する衣類は中段～上段(立った状態で手の届く範囲の高さ)に収納し、下段には頻りに使用しないものや軽いものを入れるなど、取り出しやすいようにしておくとう便利です。

下段の引き出しはしゃがんだ状態での出し入れとなり、股関節を深く曲げる可能性が高いため、膝立ちで行うか、「物を拾う」ように足を引いて行うようにしましょう。

## 物を拾う

床に物を落とした際は、左下の写真のように手術した方の足を一步後ろへ引いて、股関節が深く曲がりすぎないようにして物を拾うようにしましょう。また、右下写真のようにマジックハンドや tong などを使用すると無理にかがむことなく物を拾うことができます。



## 乗り物

### 自動車

車に乗る際は、まず座席に腰掛けてから両足を揃えて回転させるようにして足を入れます。降りる際は、足をはじめに下ろしてから立ち上がるようにしてください。

座席が低い場合は、腰をかける際に股関節が深く曲がらないようおしりの下にクッションなどを用いて高さを調節すると良いです。

自分で運転する場合、アクセルを踏みなおす時に股関節が内側へ入るようであれば股の間に何か物を、例えばクッションなどを挟むと内側へ入ることが防げます。また、周りを目視をする際は体を向けるのではなく、首だけを向けるようにしてください。



### 自転車

\*乗る際は主治医やリハビリスタッフに事前に相談下さい。

自転車に乗る時は股関節が屈曲・外旋、または深く曲がりすぎないように注意してください。降りる時は勢いよく降りないようにしてください。サドルの高さが低すぎると、ペダルをこぐときに股関節が曲がりすぎる恐れがありますので注意して下さい。



## **電車やバス**

電車やバスなどの乗り物に乗る時には、乗り物が大きく揺れた際に、股関節に負担がかかりやすい状況が生じます。

又、周囲の人の流れの影響も受けやすいためラッシュ時を避けて座れる時間帯を選んでください。電車のホームと車両の間が広く開いてる時には、足元に十分注意しながら、股関節が曲がり過ぎないようにしてください。

## 8. おわりに

冊子をお読みいただきありがとうございます。人工股関節術後リハビリテーションについてご理解いただけましたでしょうか？なかなかイメージがつかないことも多いと思います。日常生活を快適に過ごしていただくためには適切なリハビリテーションが大変重要となります。しかし、長い道のりになるためリハビリテーションがつらく感じることもあるかもしれません。そんな時、私たちスタッフ一同、少しでも患者さまの力になれるようサポート致しますので何でもご相談ください。安全に満足して笑顔で日常生活復帰するために、一緒に頑張りましょう。

