

肩関節手術

リハビリ 説明書

【目次】

1. 肩関節手術後の予定（リハビリテーションプログラム）
2. 肩関節手術後の装具の説明と自宅での注意点
3. 手術後の各時期に合わせた自主トレーニング
4. おわりに

関節鏡視下腱板修復術後(ARCR)のリハビリテーションプログラム

時期	目安	リハビリ内容
術後 1日～7日 (退院)	午前 or 午後に リハビリ 更衣、シャワー浴	痛みを和らげるリハビリ、 肩甲骨、肘関節や 手首、指の運動
外来リハビリ 通院目安:2回/週		
術後 4～6週	装具除去	片方の手で手伝いながら 腕をあげる運動の開始
装具が外れて 1ヶ月後	痛みのない範囲で 身の回りの生活動作※1 の許可	自分で腕をあげる運動の開始
術後 3ヶ月	軽作業※2 許可	筋力をつける 手術前の日常生活動作を徐々に 獲得していく
術後 6ヶ月	重労働※3 許可	
術後 10ヶ月	競技復帰許可	

※1 身の回りの生活動作: 食事、身繕い、トイレ、入浴、服を着る、トイレなどの動作のこと

※2 軽作業とは: 軽い買い物、家事、洗濯など

※3 重労働とは: 重いものを持ち上げる、運ぶなどの重作業のこと

※ 術前の状態によって、装具固定期間や自動運動開始時期に個人差が生じます。詳細は、主治医や、理学療法士の指示にお聞きください。

装具をつけている期間(術後から4～6週)のポイント

開始時期:手術翌日から始める

目的:手術による炎症の痛みを和らげる。肩甲骨を動かす

①アイシング



●術後1週間は常に行い、1週以降は痛みや腫れが認められる時や、運動後は約15分行いましょう

●氷のうが無ければ保冷剤でも代用できます

！！装具固定中にこのような症状は要注意！！

- じっとしていても痛い、少し触れただけで強い痛みが走る
- 手や指、腕がパンパンに腫れている
- 肘や手首、指が硬くなり、動かない。動かそうとすると痛い
- 手の皮膚の色が反対と比べて明らかに悪い(赤い、白い 等)
- 反対と比べ、汗が異常に出る、もしくはまったく出ない

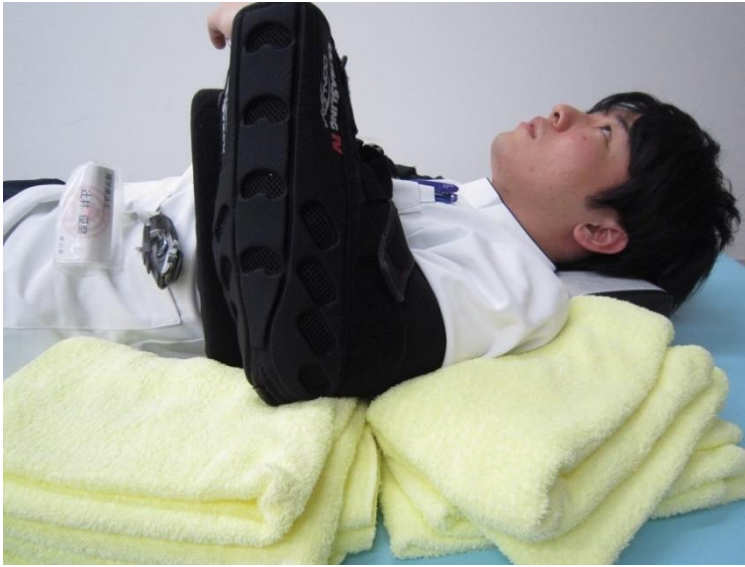
これら症状がすべて出るわけではなく、いくつかが組み合わさり出現します。少しでも違和感があれば担当療法士、医師にご相談ください

リハ室直通電話番号:072-464-2666

② ポジショニング

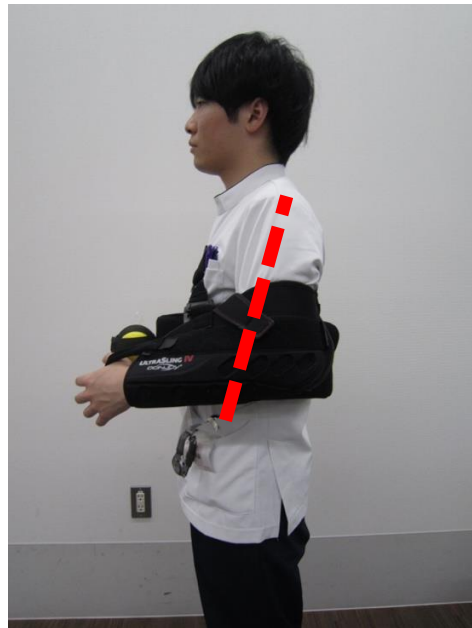
● 普段から出来るだけリラックスした姿勢をとるようにしましょう。

● 寝ているとき、座っているときは装具をタオルやクッションに預けるようにし、肩の力を抜いてください



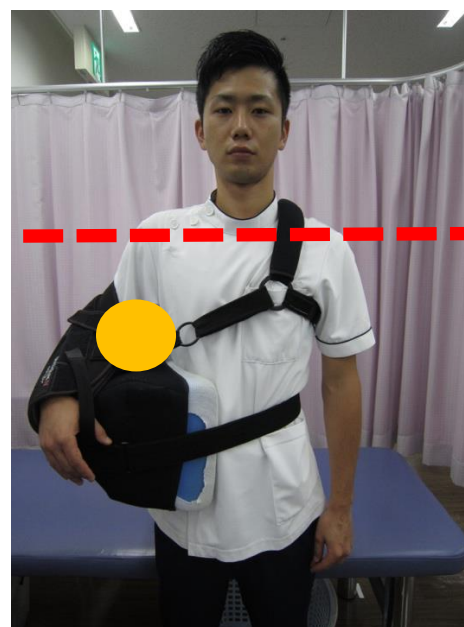
③ 装具装着のポイント

小断裂(Sグループ)の装具:肩は脇を 30° 以上開いた状態のまま保持します



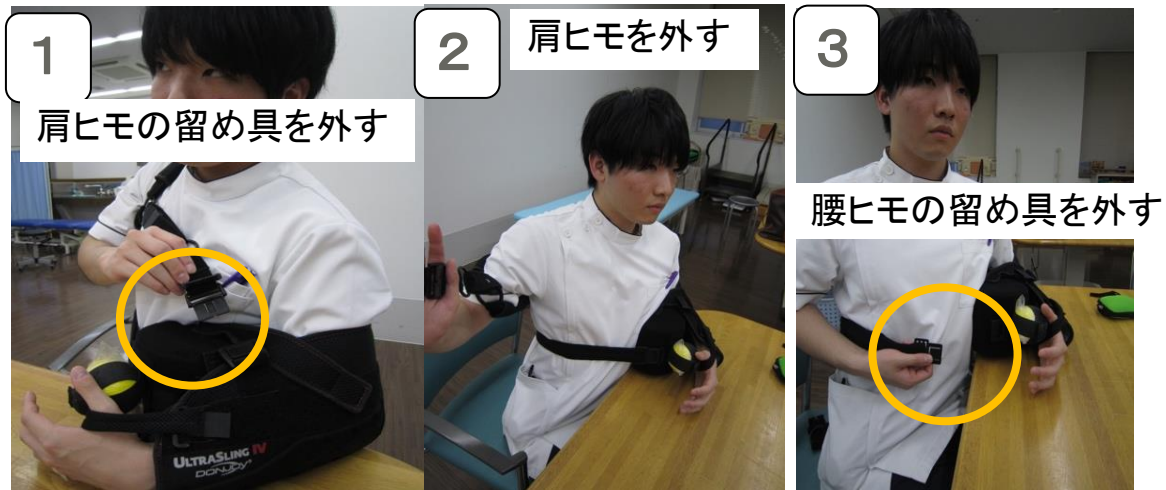
※マジックテープ外さないでください
緩みが出ます

大断裂(Lグループ):脇を 60° 以上開いた状態のまま保持します



注意点: ・脇に握りこぶしが入る程の隙間をあける ・両肩の高さを合わせる
・肘の位置を肩より少し前にする ・力を十分に抜き、楽な姿勢でいる

《装具の取り外し方法》



机の高さは、装具をのせた状態で肩がリラックスできる高さにして下さい。

イスにすわり机の上に装具と前腕をのせ、前腕を受けている部分のマジックテープ(2カ所)を外す



肘を支えながら前腕をそっと装具から出す
※手術した(患側)の肩には力を入らないようしっかり支える



患側の脇が 30 度または 60 度以上開いていること！※断裂サイズ(装具の大きさにより異なります) 患側の肩に力が入らないように十分に注意する

《装具の装着方法》 ※取り外し方法と逆に進みます



肘をしっかりと支えながら前腕をそっと装具へ入れる※イスにすわり机の上で行うようにする



前腕をうけているマジックテープ(2ヶ所)を留める
腰ヒモを留める



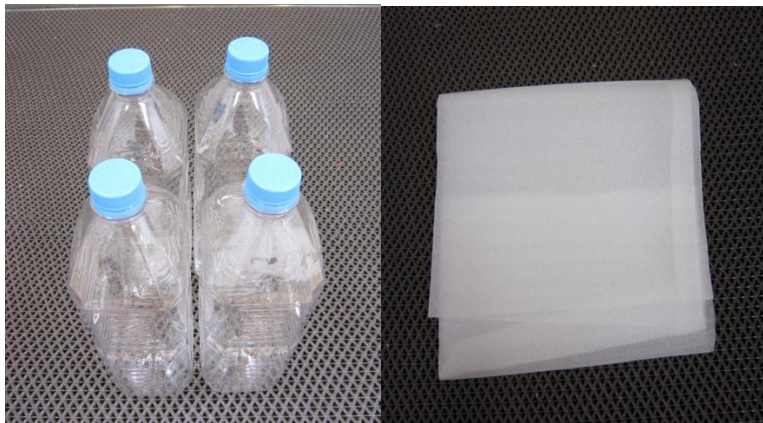
肩ヒモを患側と反対の腕に通し、体の前面まで引っ張ってくる



肩ヒモと前胸部の留め具を留める

④ 日常生活でのポイント・注意点(入浴、更衣動作など)

《入浴》肩の脇が約 30° (もしくは 60°)開くようにしなければなりません！入浴用の装具として参考にして下さい。



手順1

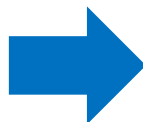
2リットルのペットボトルを4つと、荷物を包むための保護シートを用意

ペットボトルを2本ずつシートで包む。
※ペットボトルにシートを巻き付けなくても大丈夫ですが、シートを巻き付けたほうが安定します



手順2

洗濯物ネットにヒモを縫い付け、ショルダーバッグのように肩から掛けられる



手順1で作成したペットボトルをネットの中に2つとも入れ、肩からヒモをかける

ヒモを縫い付けるのが難しければ・・・サスペンダーを利用すると簡単です！



★シートや洗濯物ネット、ヒモやサスペンダーは 100 円均一ショップで売られています★

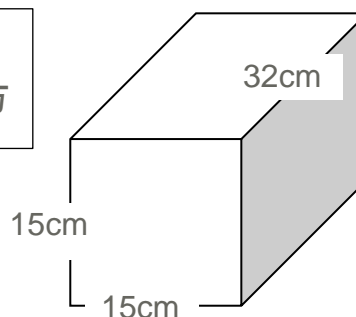
《装具の大きさ》

※目安の長さです

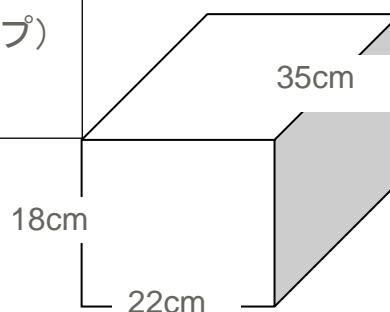
この大きさが入る洗濯物ネットを準備してください



小断裂(Sグループ)
装具が小さい方



大断裂(Lグループ)
装具が大きい方



- 初回は、看護師、家族の介助でシャワーを行い、その後は自分でもできるようにしていきましょう

《更衣動作》

- 手術した方の手は使わずに机の上にておきます
- 着る時は手術した手から袖を通し、脱ぐ時は良い方の手から行います
- 術後は着脱のしやすい衣服(前開きシャツ)が望ましい

着衣

手術した方の手(患側)から



手術していない方の手(健側)から

脱衣

⑤ 注意点

★手術直後は、脇を閉じないでください！

★手術直後は、自分で腕を動かさないでください！

★装具を解体したり、ベルトの長さを変えないでください！

★装具をした手で、荷物を持ったり、家事などを行うことは避けてください！

手術した腱板に負担がかかり再断裂する可能性があり、再断裂してしまうと、手術が必要になる場合があります。

各時期に合わせた術後トレーニング

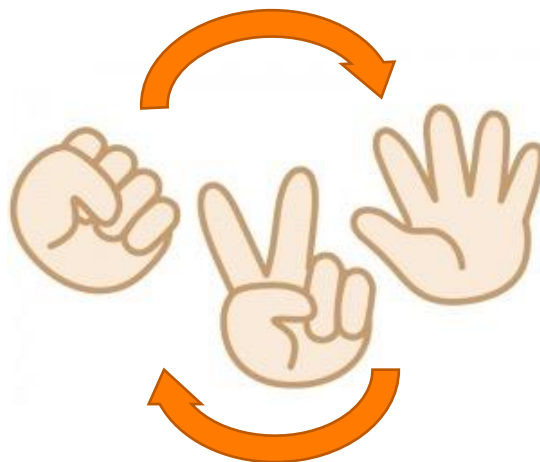
1. 装具装着しながら出来る運動 月 日～

開始時期:手術翌日から始める

目的:手や肘の血流が悪くなることによる神経障害、腫れの予防。手指・肘・肩甲骨などの手術していない関節が硬くなるのを防ぐ。

①手指の運動

●ボール握りやジャンケンなど痛みのない範囲で行います



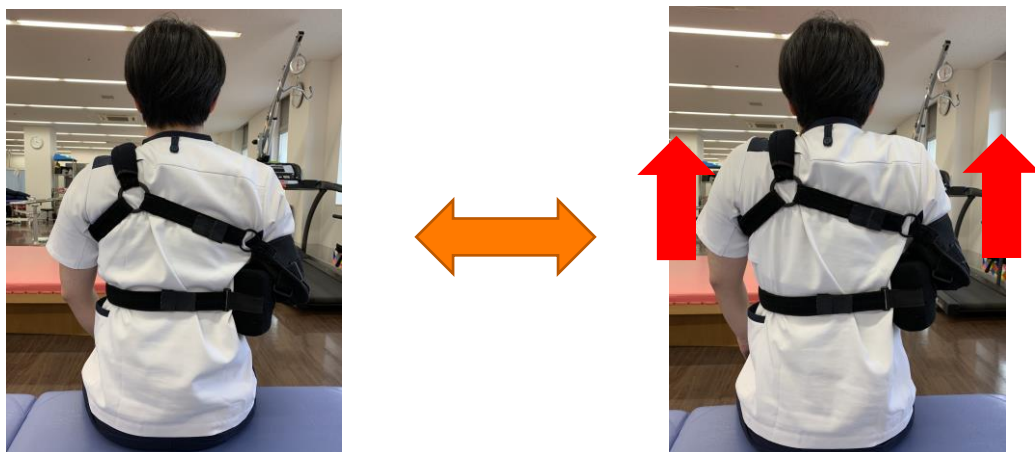
②肘関節の運動

●肘の曲げ伸ばしを動かせる範囲で行います。



※装具から腕を出す際は力を抜いて、反対の手で持ち上げるようにして出して下さい

③ 肩甲骨の上げ下げ運動 肩をすくめて⇔戻して を繰り返し力抜いて行います



④ 胸を張って肩甲骨を内に寄せる運動 肩甲骨を寄せ、戻す際は力も抜きましょう



⑤ 腰・首のストレッチ(体幹ローテーション・頸部側屈)



健側の腕で頭を軽く掴み、ゆっくりと首を傾けます 両膝を立て、左右に倒します。

2. 装具除去移行期(装具除去後から1ヶ月) 月 日～

目標: 自分で肩を動かしてよい時期までに、できるだけ可動域の獲得
疼痛の軽減を図る

注意点: 装具が外れたからといって、まだ使ってはダメです!

①振り子運動 : ベッドや椅子につかまり、腕を下に垂らし行います



ペットボトルなど
持っても行って
もOKです



まずは腕を垂らし、うまく力が抜けたら、腕を下に垂らした状態で、前後左右に動かしましょう

② 両手で患側を手伝いながらバンザイ

できるだけ肘を伸ばして行います



※健側の手で介助しながら行います 痛みに応じて上げる角度をコントロールしましょう
慣れてくれば、寝ている姿勢から座ってできるようにしましょう

③ テーブルでの運動 運動は肩に力が入らないように軽に行ってください



肘を支点とし、タオルとともに腕を左右に動かします

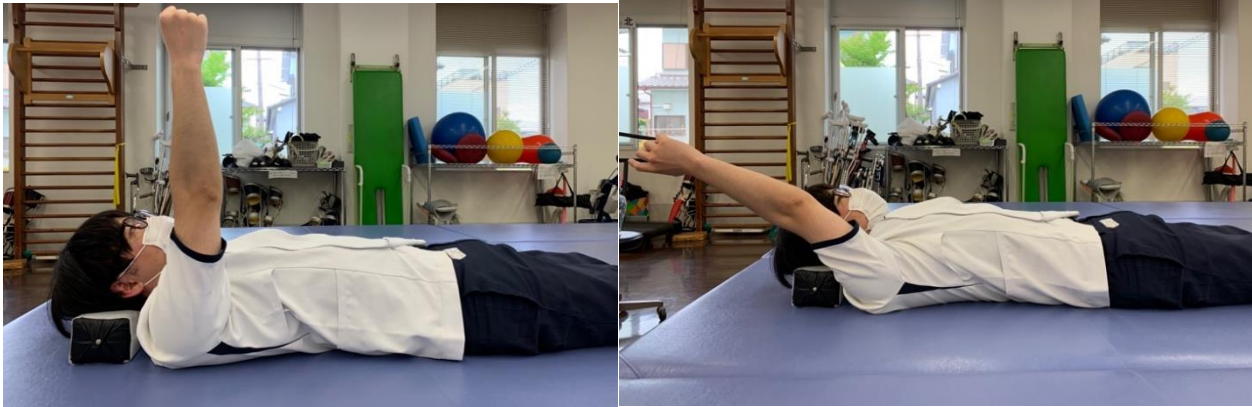


軽くテーブルを押し、肘を曲げないように腕を伸ばしましょう

3. 機能訓練期(装具除去 1ヶ月後～リハ終了まで)

目標:可動域・筋力アップ、不便なく日常生活が行えるように

●仰向けで肩挙上運動 できるだけ肘を伸ばして行います

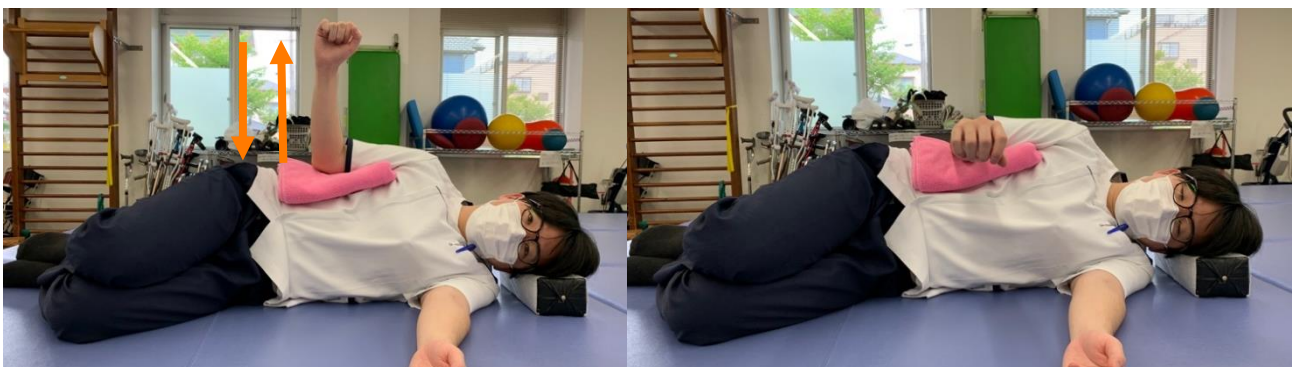


●横向きで肩挙上運動

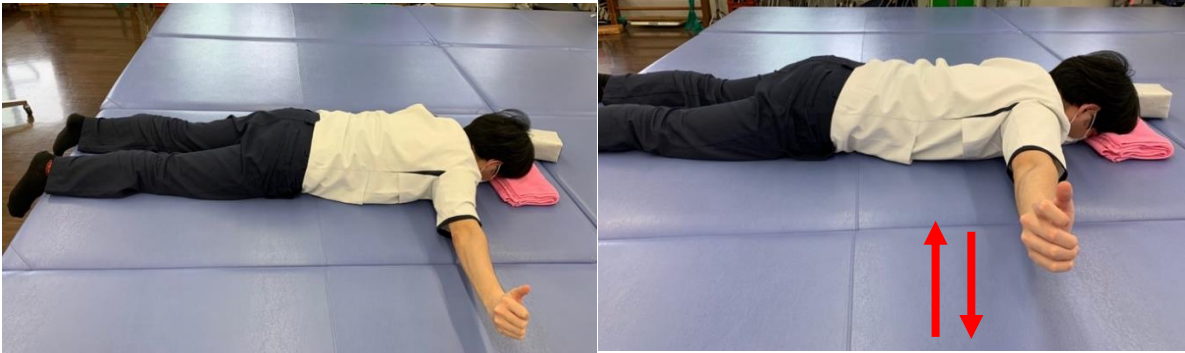


●横向きで外旋運動

余裕のある人はペットボトルを持ち、徐々に負荷をあげていくとok!



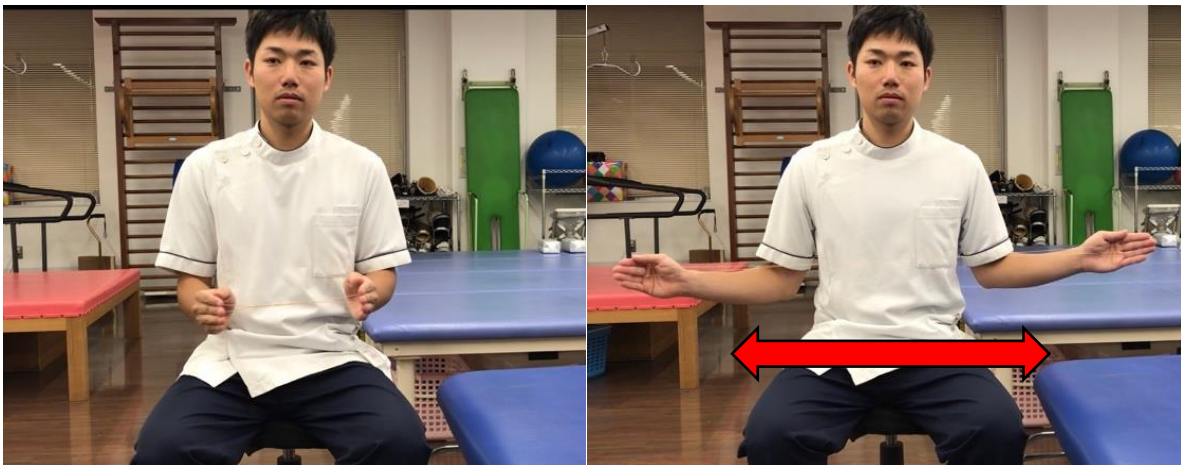
●うつ伏せで親指を上向け、腕を上下に動かします



●うつ伏せで両腕を後ろに挙げる運動



●輪ゴムで運動 輪ゴムを3つぐらい繋げ、中指に引っ掛けて行います

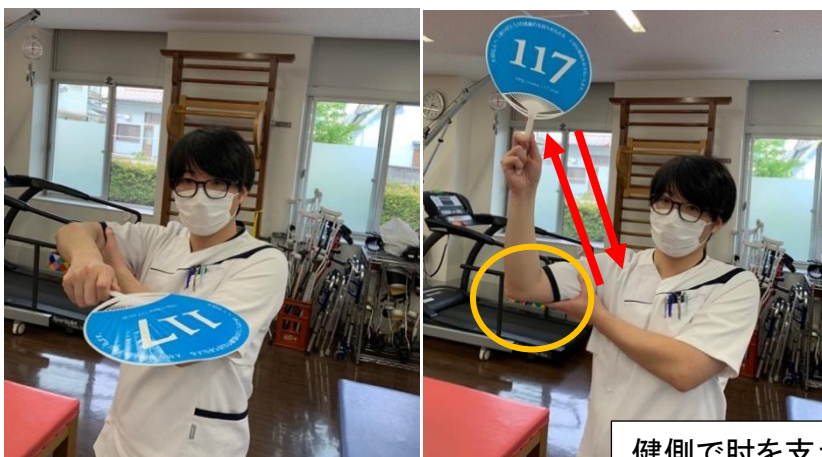


肘は固定し、両手を同時に最後まで開きましょう

●うちわで腱板筋トレ 脇にタオルを挟み、肘を 90° くらい曲げ、団扇を内と外に動かします



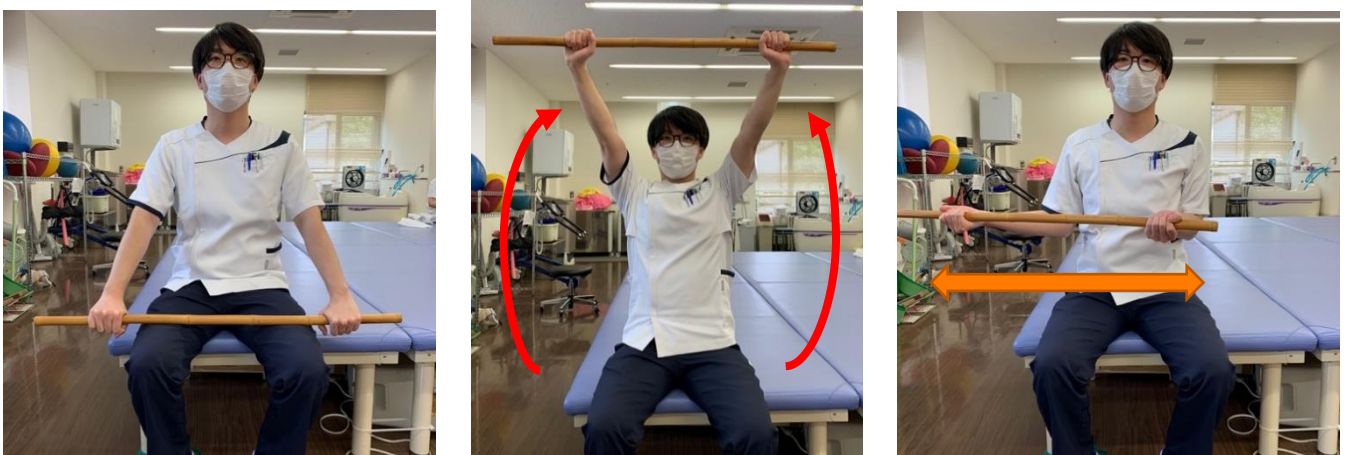
痛みのない可動範囲でゆっくり行い、慣れてくれば素早く行います。



余裕がある人は、
肩を斜め前に 90°
挙げた状態で団扇
を広げましょう。

健側で肘を支えると安定します

●棒体操 : 上下・左右に痛みのない範囲で行います



棒の持ち方は、上に持ち上げる際は順手、左右に動かす際は逆手の方が行いやすいです

終わりに

肩関節術後からのスケジュールや日常生活での注意点などを説明してきましたが、いかがでしたでしょうか？

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。もし、少しでも不安に思うことがあれば、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、医師にお声掛け下さい。

また、肩関節リハビリテーションを効果的に進めるためには、患者様またはご家族の協力が必要不可欠です。チーム一丸となって、リハビリテーションを頑張り、一緒に治しましょう！

リハビリテーション部一同

—MEMO—