週刊ダイヤモンド 別冊
2013年11月10日号 定価[illegible]円

整形外科の名医が徹底解説！
話題の脊柱管狭窄症への対策を掲載！

頼れる整形外科
増補改訂版

腰椎椎間板ヘルニア
腰部脊柱管狭窄症
五十肩 しびれ・神経麻痺
変形性肘関節症
腱鞘炎 大腿骨頸部骨折
[illegible]

アキレス腱断裂 ロコモティブシンドローム
スポーツ整形外科とリハビリテーション [illegible]

ケガを克服し、
体を知り、体をつくる
[illegible]
小久保裕紀×岩本幸英

骨粗鬆症 外反母趾
関節リウマチ
女性に多い整形外科疾患

整形外科疾患を防ぐ

医療機関別
診療実績一覧表

人工関節置換術において、術後の退院の目安を教えてください

Q12

[illegible]
整形外科部長
中井 [illegible]

A 杖1本での歩行や、自宅での動作が問題なく行えることが退院の目安です

人工関節置換術は、[illegible]早期の退院やリハビリを可能にできます。股関節の場合は、翌日から歩行器を使った歩行訓練が[illegible]、[illegible]の[illegible]に注意を与えます。膝関節では、自動他動運動機で膝を動かす訓練をします。手術により膝関節は130～140度程度は曲がるようになっていますから、すぐ曲がらなくても積極的に可動域訓練を続けていきましょう。例えば当院では、同じ手術を受けた方同士の集団リハビリを通じ、可動域訓練を行っています。

[illegible]5日から1週間を迎えると、杖を使った歩行練習に入ります。歩行が安定してきたら、退院に向けた訓練を進めていきます。退院の目安は、平地での歩行が安全で安定することと、手すりを使った階段昇降や入浴など自宅での動作が問題なく行えることで、自宅への試験外泊などを通じて確認していきます。

退院後は1カ月後ぐらいに外来で受診していただき、その後も年に1回は定期的に手術を受けた病院を受診することが大切です。日常生活では、入院中に受けた指導に従い、股関節では脱臼しやすい姿勢を避けること、膝関節では深く曲げた状態で体重をかけないことを心がけましょう。術後に軽いジョギングやテニスなどを行うことも十分可能なので、どのような生活を送り、活動性を維持したいか、術前に医師と十分に話し合いましょう。