

人工膝関節手術のリハビリについて





人工膝関節置換術 術後リハビリスケジュール例

※個人差があるためあくまで目安です

術翌日

膝関節可動域訓練
歩行器などを使用した歩行訓練

術後1週目

膝関節可動域訓練
筋力強化訓練
膝関節の機能強化

術後2週目

杖歩行練習開始

術後3週目以降

～退院に向けて～
階段昇降練習
自宅での生活に必要な
動作の練習
(入浴動作など)



膝関節可動域訓練



膝関節筋力トレーニング

遠方の方や通院リハビリが困難な方は、
当院の回復期リハビリテーション病棟で
入院でのリハビリを継続することも
可能です。

⚠️ 主治医の判断によります

手術翌日よりリハビリを開始します。

最初は痛みが伴うため、個人の状態に合わせてリハビリを行います



リハビリ内容

●関節可動域訓練

手術したひざ関節の動きを回復する、歩く・座るといった動作を行いやすくする目的で行います。

●筋力トレーニング

ひざに力が入るようになると歩くときの痛みが減少し、動作が楽になってきます。

●歩行訓練

安定して歩行できるようになったら、病棟内で自立して生活することができます。

痛みが落ち着き、動作が安定したら退院に向けて生活動作の練習を開始します。



早期に可動域・筋力を獲得することが人工関節の良さを引き出すポイントです



よくある質問



手術してすぐのリハビリは痛そう…

- ➡ 最初は多少痛みが伴いますので、それぞれの痛み方に合わせてリハビリを行います。
また、日ごとに痛みは減っていくので出来ることが増えていきます。



リハビリはどんなことをするの

- ➡ ひざ関節を動かす(可動域訓練)、筋力をつける運動、歩行練習や生活動作の練習が中心です。



退院してもリハビリに通うの

- ➡ 継続することをお勧めします。可動域と筋力を回復することで手術の効果がより安定します。