# 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

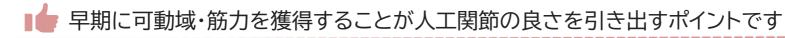
●関節可動域訓練

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。





## **季** 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。

#### きっ 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。