

人工股関節手術のリハビリについて





人工股関節 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

股関節可動域訓練
歩行器などを使用した歩行訓練

術後1週目

筋力トレーニング
関節可動域訓練
などで股関節機能アップ

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～
階段昇降練習開始
自宅での生活に必要な動作の練習
脱臼姿勢の確認



股関節可動域訓練



股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

股関節の動きを回復する、歩く・座るといった動作が楽にできるように行います。

● 筋力トレーニング

股関節に力が入るようになると痛みが減少し、動くことが楽になります。

● 歩行訓練

安定して歩行できると、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杖歩行・杖なし歩行の練習を開始します。

● 生活動作練習

脱臼を防ぐ生活動作の練習を実施します。



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が、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

➡ 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。