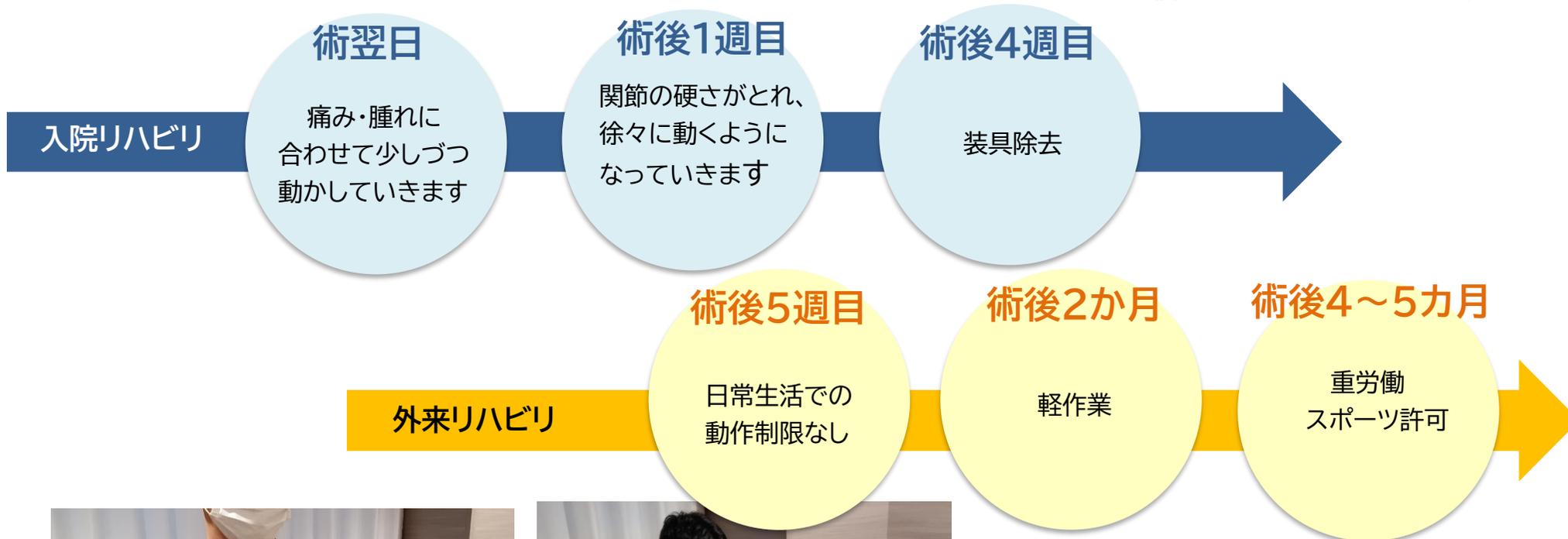


肩腱板断裂の手術のリハビリについて



腱板断裂 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



装具をつけた状態



肩の関節可動域訓練

原則は装具除去後の退院になりますが、早期退院が必要な方は主治医にご相談ください。

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

手術した関節の動きを回復させるリハビリです。

装具が外れるまで、腕に力を入れることができないため、セラピスト(療法士)が可動域訓練を行います。

装具が外れると、患者様自身でも少しずつ肩が動かせるようになってきます。

● 生活動作指導

術後数ヶ月は修復した腱が弱い状態なので、動かし方を工夫しなければなりません。

安全に動かせるように療法士が指導します。



よくある質問



「日常生活動作制限なし」ってどういうこと

➡皆さんのイメージする「制限なし」とは少し異なります。強い力を入れる動作はまだ禁止のため、身の回りの動作(食事、歯磨き、着替え等)はOKですが、**重いものを持つ、力を入れる作業(雪かき、畑仕事、買い物袋を患側で持つ)はまだ禁止**です。



手術してすぐ治る・動かせると思っていた！

➡腱の手術は強力な補強材が入るわけではありませんので、腱自体が強くなるまで負荷をかけないようにしなければいけません(⚠再断裂のおそれ)なので、自由に動かせるようになるまで時間がかかります。しっかり段階を踏んで治療すると予後もいいですから、辛抱強くリハビリしましょう。退院後もリハビリを継続していきます。