

# <生活動作ができる目安>

人工股関節置換術後

	退院後	2ヶ月後	3ヵ月後	6ヵ月後
生活動作	正座 車の運転 屋内での 杖なし歩行可能	プール 温泉 屋外での 杖なし歩行可能	しゃがみ込み 自転車 小走り	ゴルフ 横座り 割り座
理由	股関節への負担を 避けるため	傷口の感染予防	股関節の負担を 避けるため	股関節の負担を 避けるため

※上記時期は目安です。個人差もありますので、主治医にご確認ください。

## 人工股関節置換術後の入院中のリハビリの流れ

1 日 目	<ul style="list-style-type: none"><li>○リハビリ開始です。</li><li>○脚の運動や座る練習など行います。</li><li>○車いすに移る練習をします。</li><li>○平行棒内歩行から開始し、可能なら歩行器歩行を行ないます。</li></ul>
2 日 目 以 降	<ul style="list-style-type: none"><li>○車いすに移る練習をします。</li><li>○リハビリ室でリハビリを行います。</li><li>○平行棒内歩行から開始し、可能なら歩行器歩行を行ないます。</li><li>○股関節の運動や筋力トレーニングを始めます。</li> <li>○状態に合わせて杖歩行へと移行していきます。</li></ul>
退 院 ま で	<ul style="list-style-type: none"><li>○階段の練習を行います。</li><li>○屋外歩行の練習をします。</li><li>○床へ座る動作や床から立ち上がる練習をします。(状態に応じて)</li><li>○退院後、外では2か月間は杖を使用します。 (屋内では退院後より杖なしで歩くことが可能です。)</li></ul>

※上記は目安です。進行具合には個人差があります。また手術方法などによっても進行具合は異なります。

※リハビリは日曜・祝日を除き毎日行われます。

## 手術決定からのリハビリの流れ

