



【後方アプローチ法にて人工骨頭挿入術、 人工股関節全置換術を受けた患者様へ】

日常生活の 注意点に ついて

人工関節とともに、
より良い生活を送りま
しょう。



連絡先

水戸赤十字病院

☎ 029-221-5177
(代表)

手術お疲れさまでした。股関節の手術後は、関節が安定するまで「外れやすい（脱臼しやすい）角度」があります。このパンフレットで繰り返し確認し、私たちと一緒に、安全な生活習慣を身につけていきましょう。

【脱臼について】

股関節の手術後は、脱臼に注意する必要があります。

座っている時も、深く屈んだり、内股にならないよう気をつけましょう。

○ 良い姿勢



✗ 悪い姿勢



また、脱臼を避けるために、以下の姿勢をとらないよう注意しましょう。

✗ 割り座



✗ 横座り



✗ しゃがむ



✕ 正座でお辞儀



✕ 低い椅子に座る



✕ 足を組む



これらの、足を内側に入れる、股関節を過剰（90度以上）に曲げることは脱臼をしやすい姿勢になってしまいます。

脱臼すると、股関節の急激な痛みや違和感、急に足が短くなった感覚があります。上記症状を自覚したら、すぐに受診して下さい。

関節に負担のかかる生活をしていると、関節が壊れたり緩んだりすり減ったりします。そうになると、装具を付けたり、再び手術が必要になる可能性がありますので注意しましょう。

【日常生活の注意点】

ベッド上の動作

□寝返り

手術した側の下肢が上になる時は、厚めの枕やクッションを足の間に挟み、股関節が内側にねじれないように予防します。手術した側の下肢が置いて行かれてしまうと、股関節がねじれる動きとなってしまうので注意して下さい。



□起き上がり

ベッドのリクライニング機能を利用したり、上肢の支えと腹筋の力を使って、なるべく真っ直ぐ上体を起こすように起き上がります。



ベッドに膝をついて上がることは避けて下さい。



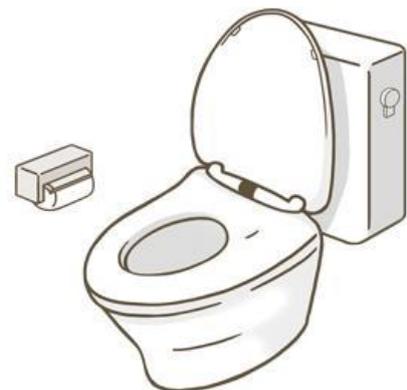
□立ち上がり

両足をしっかり引いて、なるべく胸を張って立ち上がります。足の位置が前方にあると、上半身を深く屈んでしまうため、股関節は深屈曲位となってしまいます。



□排泄

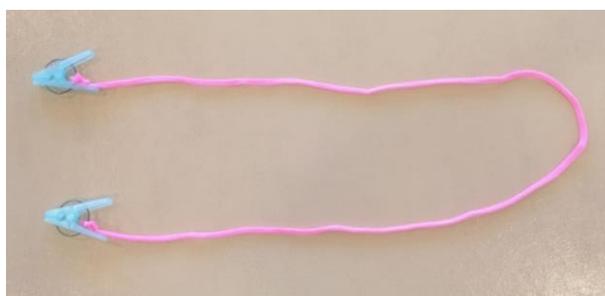
- 和式トイレは、股関節が深く曲がってしまうため使用できません。
- 洋式トイレでも、立ち上がる時や腹圧を高める時に前屈みにならないよう注意して下さい。
- お尻を拭く動作は、両脚の間、又は手術をしていない側から行います。



更衣動作

□ 下衣の着脱

- ズボンやパンツの着脱は、立ちながらではなく必ず座って安全に行います。履く時は手術をした側の足から入れ、脱ぐ時は手術をしていない側の足から抜きます。手術をした側の足が内股にならないよう注意します。
- 自助具（紐付き洗濯ばさみ）を用いると行いやすいです。



□靴下の着脱

- 靴下の着脱は、長座位では行わず、足を下ろした端座位で行います。
- 足を外側に開いてベッドや台に足をのせることで動作が容易になります。
- 困難な場合はソックスエイドなどの自助具を使用して下さい。



【ソックスエイドの使い方】



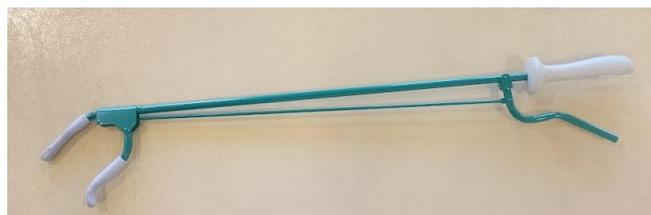
□靴の着脱

- 玄関の上がりかまちが低い場合、立ち上がる時に深く屈んでしまうため座らないようにしましょう。玄関に椅子を置き、座って靴を着脱します。
- 屈まないよう靴べらを使用して下さい。手術をした側の靴を履く時は、内股にならないよう、外側ではなく内側から靴べらを差し込みます。



□物を拾う動作

- 両足を揃えて屈む動作は脱臼する危険性が高いです。手術側の足を後ろに引く、又は膝をつくことで股関節の深屈曲を防ぎます。ふらつかないように、なるべくテーブルや手すりに掴まって行いましょう。
- マジックハンドやリーチャー、長いトングを使用すると安全です。



□爪切り

- 手術をした側の足は、真っ直ぐ立てずに、外に開いてベッドや台に乗せてあぐらの姿勢で行います。この姿勢が難しい方は、無理はせず介助を頼みましょう。



□階段昇降の方法

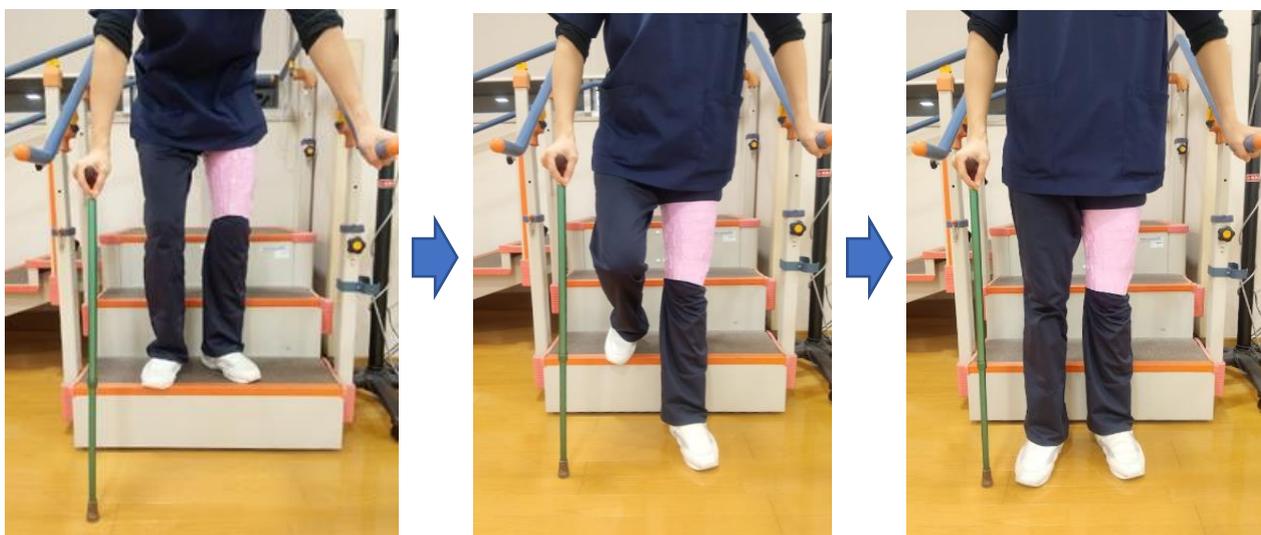
- 足の力に不安がある場合は、一段ずつ足を揃える二足一段法で昇降すると安全です。必要時は手すりを設置する、杖を使用するなどして、転倒転落のないよう十分注意しましょう。
- 足の力が十分に回復した方は、一足一段法で昇降可能です。

昇り



手順：杖→力が強い方の足→反対の足

降り



手順：杖→力が弱い方の足→反対の足

入浴

□洗体動作

一般的な風呂椅子は座高が低く、脱臼の危険性が高まります。洗体時に座る椅子は、座高が40cm以上あり座面が広いもの、又はシャワー椅子に変更しましょう。

シャワー椅子は、身長や体格に合わせて選択する必要があります。

足先はナイロンタオルや柄付きブラシを使って洗います。無理に手を伸ばして洗うと、深く屈むため脱臼する危険があります。



シャワー椅子



一般的な風呂椅子を購入する際は、座高が高く、かつ座面が広くおしりが安定し、足が床にしっかり接地できるものを選択して下さい。

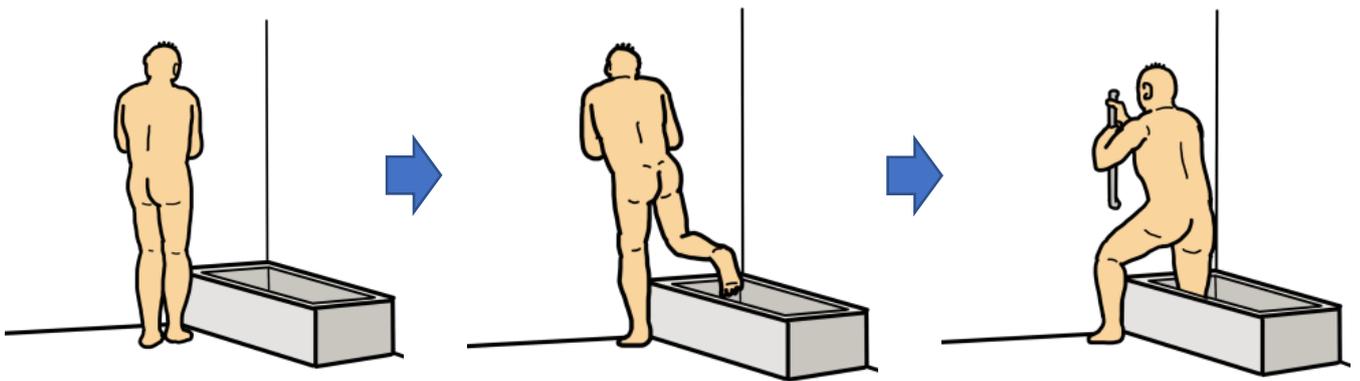
浴槽出入り

※浴槽の出入りに不安がある方は、家族や介護者にお手伝いしてもら
うか、又はシャワー浴にしましょう。

□ ①足の力が十分にある方

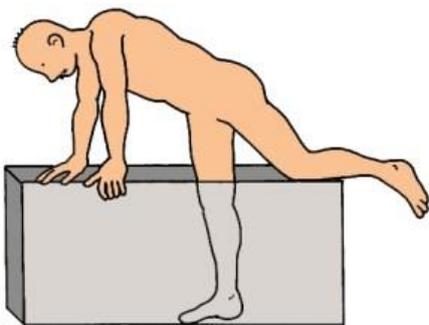
【浴槽の縁の高さが膝より低い場合（半埋め込み型浴槽）】

立ったまま縦型手すりにつかまり、体が屈まないよう注意し、手術をした側の膝を曲げて入ります。浴槽から出る時は、逆の手順で行います。



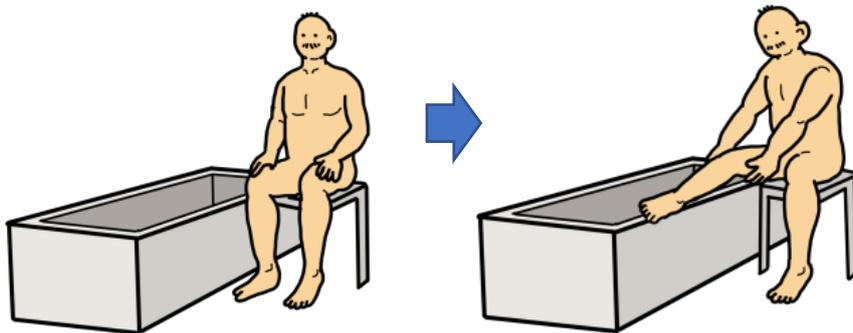
【浴槽の縁の高さが膝より高い場合】

上体を前傾し、足を後ろに蹴り上げるように動かし、股関節を伸展方向に動かすと安全に行えます。



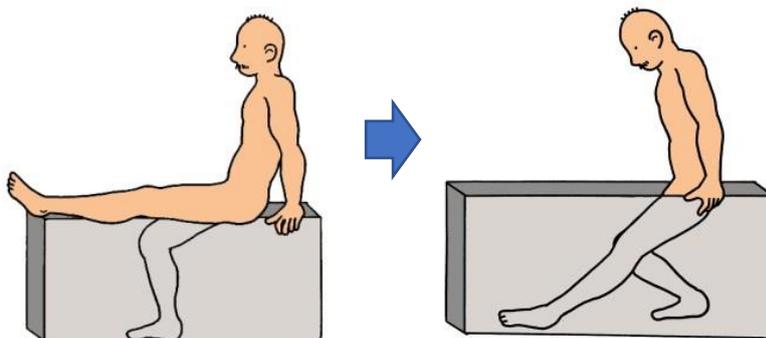
□ ②足の力が弱い方

浴槽の縁が広い場合は縁に腰掛け、縁が狭い場合はシャワー椅子を浴槽に横付けし、座ったまま足から入ります。基本は手術をしていない側の足から入り、手術をした側の足から出ます。その際、背中を後方に倒すようにするとなお安全です。浴槽の形状に合えば、バスボードを使用しても良いです。



手術をした側の足は伸ばしたまま、腰を沈めたり立ち上がったります。

立ち上がりが容易でない場合は、浴槽内に沈めて使用する椅子（浴槽台）を設置して下さい。



□ 脱衣所にて

脱衣所に椅子を置き、かならず座って衣服の着脱をします。足元が滑って転倒する危険があるため、シャワー椅子に座った状態で体を拭いてから脱衣所へ移動して下さい。体を拭く際は、足先まで届くよう長めのタオルを使いましょう。

□車の乗り降り方法

- セダンなど車高が低い車は、深く屈んでしまう可能性があるためなるべく避けましょう。乗車の際はシートに座ってから足を乗せ、降車の際は両足を下ろしてから立ち上がると安全です。

【乗車する時】



□家事動作

- 雑巾を使用した床を拭く動作は、股関節が深く曲がることがあるため行わず、モップや掃除機を使用しましょう。



- 洗濯かごを床に置くと拾う際に屈んでしまうため、台に乗せるなどして高さを工夫して下さい。
- お風呂の浴槽掃除は柄付のスポンジを使用し、深く屈まないようにしましょう。

- 食器や調理器具は低い位置にしまわず、手が届きやすい場所に整理収納して使用しましょう。
- 庭の草むしりや畑仕事は極力しないで下さい。

その他

- 深いソファや座椅子は、股関節が深く曲がるためなるべく座らないようにしましょう。
- 自転車は、股関節を深く曲げてしまったり転倒のリスクが高いため、乗らないようにしましょう。
- 手術をした後は、床上の動作が困難になります。ベッドやダイニングテーブル・椅子の使用など洋式の生活スタイルへ環境を調整することをお勧めします。
- こたつを使用する場合は、テーブルこたつ（ハイタイプ）がお勧めです。



- 必要時は介護保険を活用し、手すりを設置するなど環境を調整しましょう。

人工股関節置換術・人工骨頭挿入術を 受けられた患者様のご家族へ

手術後日常生活を安全に過ごし、人工関節・人工骨頭と長く付き合うための注意事項をまとめましたので参考にしてください。

患者さまには入院中に看護師や担当療法士より指導をいたしましたが、ご家族や施設職員のみなさまからも引き続きご支援、ご指導いただきますようよろしくおねがいします。

下のQRコードから
内容を確認ください。

