

ぜんじゅうじんたいしゅじゅつ ひか 前十字靱帯手術を控えている方へ



⚠手術に関して

- ・入院スケジュールは基本3週間（半月板縫合を行うとさらに長くなることがあります）
早期退院希望のかたは、外来リハビリ通院を週に3回以上行って頂きます
- ・2～3週間は松葉杖を使用して荷重制限があります
- ・退院時の関節可動域は伸展0°（膝裏がベッドにつくまで真っ直ぐに伸びる）
屈曲100°（直角より少し曲がる角度）

※可動域が悪い場合は、獲得出来るまで退院が延期になる場合があります

術後は痛みや腫れもありますが、リハビリ時間だけでなく病室でもご自身で頑張って曲げ伸ばしや筋トレを行っていただく必要があります

⚠手術までに出来るようにしておいて欲しいこと

- ①関節可動域 伸展0° 屈曲120°

※ただしロッキングの場合を除く

- ・ヒールスライド



手で膝を支えながら、ゆっくりと曲げ伸ばしを行う
少しずつ無理のない範囲まで角度を増やしていく

②腫れの管理

手術前なるべく腫れを引かせること（術後の経過が悪くなることもあるため、腫れの程度によっては手術を延期することもあります）



触った感じがぷよぷよしている

膝の凸凹がなくのっぺりしている



お皿の上側や膝の裏が膨らんでいる

・RICE処置

- ① R : Rest (安静^{あんせい})
- ② I : Ice (冷却^{れいきゃく})
- ③ C : Compression (圧迫^{あっぱく})
- ④ E : Elevation (挙上^{きょじょう})



Ice

ひょう
氷のう (ビニール袋に氷を入れて代用可)、
伸べる包帯^{ほうたい}、
挙上^{きょじょう}用クッションや布団、留めるバンド



用意するもの



Compression



Elevation

は よぼう ひか
・腫れを予防するために控えましょう！



膝をひねる動作

激しいスポーツ



ちょうじかん ざい りつい
長時間の座位、立位

いんしゅ よくそう にゅうよく
飲酒、浴槽への入浴

しゅじゅつまえ ふっき
手術前からスポーツ復帰へのカウントダウンは始まっています。
さいこう じょうたい ふっき
最高の状態、パフォーマンスで復帰できるように、一緒に頑張り
ましょう！

米田病院・よねだクリニック リハビリテーション科

