

# ぜんじゅうじんたいしゅじゅつ ひか 前十字靭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ください**  
**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**）



触った感じがぶよぶよしている

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

- ①R: Rest (安静)
- ②I: Ice (冷却)
- ③C: Compression (圧迫)
- ④E: Elevation (挙上)

ひょう  
氷のう (ビニール袋に氷を入れて代用可)、  
伸びる包帯、  
きょじょうよう  
挙上用クッションや布団、留めるバンド



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  
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  
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  
ましよう！

