

入院中のリハビリテーションについて

手術後も続く回復へのステップ

もくじ

- ▶手術後合併症について
- ▶入院中の運動にあたっての注意点
- ▶どんな運動をすればいいか

退院後の運動について

手術後の合併症について

手術後に注意すべき合併症

- ・ 肺炎
- ・ 血栓（血のかたまり）
- ・ 筋力・体力低下（廃用症候群）

リハビリテーションの役割

- ・ 深呼吸や咳で肺の機能を保つ
- ・ 足や体を動かして血の流れを良くする
- ・ 少しずつ体を動かし筋力を回復する

リハビリを続けることで

- ・ 合併症を予防し、早く元気に退院できるようサポートします。

ご不明な点はいつでもスタッフにご相談ください。



入院中の運動に当たっての注意点

- * 入院中は「安静度」が決まっています。安静度を守った運動をお願いします。
- * 実施の可否は医師、または病棟スタッフにご確認ください。リハビリテーションを実施している場合は、リハビリテーション担当スタッフに確認して頂いても結構です。
- * 転倒・転落に注意してください。
- * 体調に合わせて無理なく実施してください。

リハビリテーションと栄養の関係

リハビリテーション効果を高めるためには、「運動」と「栄養」の両方が大切です。

- ・ 筋力や体力を回復するには、たんぱく質やエネルギーが必要です。
- ・ 傷の治りや感染予防のためにも、栄養は重要です。
- ・ 特に高齢の方は、サルコペニア（筋肉の減少）予防のためにも栄養を意識しましょう。

バランスの取れた食事を心がけ、必要に応じて専門のスタッフ(管理栄養士)の指導を受けましょう。

どんな運動をすればいいか

① 起きるのが難しい方

→ 寝たままのできる筋肉トレーニング

② 立つのが難しい方

→ 座ってできる筋肉トレーニング + 寝たままのできる筋肉トレーニング

③ 安定して歩ける方(自宅でも転倒等がなかった方)

→ 有酸素運動 + 立ってできる筋肉トレーニング

※体調に応じて、安全のなかで実施してください

入院中の運動に当たっての注意点

* 入院中はひとりひとりに「安静度」が決まっています。安静度を守った運動をお願いします。

例) ベッド上での安静、トイレまでの歩行は可能、病棟の中を自由に歩くことは可能 など

* 実施の可否は医師、またはリハビリスタッフまでご確認ください。

* 転倒・転落に注意してください。

* 体調に合わせて無理なく実施してください。

どんな運動をすればいいか

① 起きるのが難しい方

→ 寝たままのできる筋肉トレーニング

② 立つのが難しい方

→ 座ってできる筋肉トレーニング + 寝たままのできる筋肉トレーニング

③ 安定して歩ける方(自宅でも転倒等がなかった方)

→ 有酸素運動 + 立ってできる筋肉トレーニング

※体調に応じて、安全のなかで実施してください

寝たままできる筋力トレーニング

※点滴などがある場合、注意して実施してください。

① 足首の底背屈 目標:1セット10～30回 1日3回

足首を上下に交互に動かします。



点滴をひっかけないように注意！



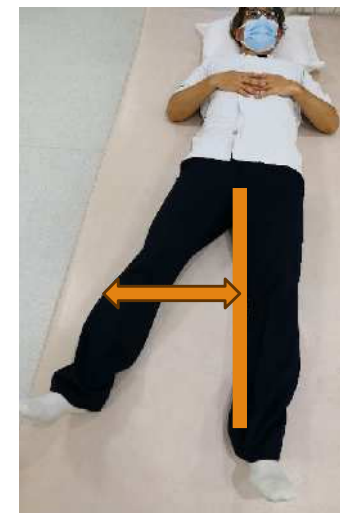
② 膝曲げ伸ばし運動 目標:1セット10回 1日3回



寝たままできる筋肉トレーニング

- ③ 足を外に動かす運動 目標:1セット10回 1日3回

足を伸ばしたまま、つま先は上に向けて
外に開きます。



- ④ ヒップアップ 目標:1セット10回 1日2回

膝を立てて、ゆっくりお尻の上げ下ろしをします。



座ってできる筋力トレーニング

※点滴がある場合注意して実施して下さい。

- ① 膝を伸ばす運動 目標:1セット10～20回 1日3回
座ったまま、膝をゆっくり伸ばします。

- ② 足踏みの運動 目標:1セット10～20回 1日2回
座ったまま、ゆっくり足踏みをします。



立ってできる筋力トレーニング つま先立ち運動

筋力が弱い方やバランスが不安定な方はしっかりとしたものにつかまってください。
もしくは椅子に座って行ってください。

1セット20回を目標に、1日に2～3セット行いましょう。

・立って行う場合

- ① 両足を肩幅に広げます。
- ② ゆっくりと踵を持ち上げて1秒間保持します。
- ③ 再びゆっくりと踵をおろします。

・椅子に座って行う場合

- ① 椅子に座り、踵をあげられるところまで持ち上げ、1秒間保持します。



立ってできる筋力トレーニング スクワット

1セット20回を目標に、1日に2～3セット行いましょう。

① 軽く肩幅程度に足を広げて立ちます

② ゆっくりと膝を曲げていきます

(膝がつま先よりも前に出ないこと。猫背にならないことを意識します。)

③ お尻と膝が同じ高さになったら、ゆっくりと戻します。

※ バランスがとりにくい場合は掴まって行っても大丈夫です

※ 難しい方は、椅子に座って立ち上がる立ち座り動作でも効果的です。



有酸素運動(歩行)

医師の許可がでたら、病棟の廊下を歩いてみましょう。

早く歩く必要はなく、曲がり角などでぶつからないようにしながら安全に歩いてください。

体力が落ちてしまって一度にたくさん歩くのが難しい場合は、短い距離を休憩や時間をおきながら、複数回歩いてみましょう。

歩行に自信がでてきたら、病棟の廊下は1周60m程度になりますので、退院後の生活を意識して歩いてみることも大切です。(例えば自宅からスーパーに行くのに300mある。そのため片道で病棟5周は歩けないとスーパーまでいけない など想定してみる。)



退院後の運動について

退院後も運動を継続することが重要です。

体調に応じて、継続していくことで、より良い生活を送ることができます。

