

全人工膝関節置換術を受けられた患者様へ

今回の手術では、自分の膝関節のかわりに、人工の膝関節を入れる手術を行ないました。普通の生活は十分にできますが、注意しなくてはならない点もありますので、医師の指示を守り、何か異常があればすぐに受診をしましょう。

<日常生活の注意事項>

- ☆ 手術をした足に無理な負担がかからないように生活しましょう
- ☆ 手術をした足でケンケンをしたり、片足に体重をかけたまま、ひねらないように注意しましょう
- ☆ 正座はできません

1. 食事について

特に制限はありません。バランスの取れた食事を心がけてください
人工関節の負担が軽くなるように、標準体重に近づける努力をしましょう

$$\text{標準体重} = (\text{身長} - 100) \times 0.9$$

定期的に体重を測り自分で管理しましょう

2. 排泄について

膝への負担を考え、洋式トイレを使用してください。自宅のトイレが和式の場合は、便器の上にかぶせる形の洋式トイレをおすすめします

3. 安静と運動について

家の中では、

- ① 部屋の中は整理し、敷居の段差、敷物のすきまなどに注意して、歩きましょう
- ② 物をまたいだり、不安定なものにつかまらないように注意しましょう
- ③ つまづかないように、夜は照明をつけて歩きましょう
- ④ 家事は長時間の立ち仕事は避け、椅子に座りながらの作業をおすすめします
- ⑤ 掃除用具の工夫をしましょう 例) ぞうきん→ モップ
- ⑥ 階段は滑り止めをつけるのもいい方法です
- ⑦ 床から立ち上がるときには、リハビリで行なったように、椅子や台を使い、腕の力を利用して立ち上がりましょう

外出時は、

- ① はきやすく、歩きやすい、疲れにくい靴をはきましょう
- ② 長時間歩かないようにし、疲れたら休みましょう
- ③ 雨の日など滑りやすいところや、でこぼこの多いところでは気をつけましょう
- ④ 込み合う時間帯は、しばらく避けましょう
- ⑤ 買い物時など重いものを持つときは、買い物カートなどを利用しましょう

杖は、歩行に慣れるまでは、しばらく使いましょう

階段は、

リハビリで練習したように、しばらくは、昇る時は手術をしていない足から、下りは、手術をしたほうから足を出します

車の運転は、右足を手術した方は、医師に相談してから行いましょう

4. 入浴について

浴室で使う椅子は、膝の高さよりも高いものを準備したほうが安全です。足に滑り止めのゴムキャップなどをつけましょう

浴槽への入り方は、浴槽のふちにいったん腰をかけたり、椅子を置いたりして、座りながら足を入れるようにしましょう

ズボンや下着をはくときは、手術をしたほうの足からはき、脱ぐときは、反対の足から脱ぐと便利です

5. 仕事について

内容によりますので、医師と相談しながら進めてください

6. 内服薬について

医師の指示どおり、お飲みください

お薬についての質問は、薬剤師におたずねください

7. リハビリテーション

- ・ 個別的な内容については、担当の理学療法士から説明があります。

()

- ・ 教わったリハビリを参考にし、退院してからも自宅で続けましょう。

特に、手術後2ヶ月までは、積極的に膝の屈伸練習を続けて下さい

例) 大腿四頭筋の運動

椅子に座った状態で、膝を伸ばして、かかとを上げる運動

例) 浴槽内で、温めながら膝の屈伸練習

8. その他

- ・ 身体障害者手帳を申請できます。詳しい手続きは、地下の総合相談室で説明します。
- ・ 膝が腫れたり、痛みが強くなったときには、すぐに受診してください
- ・ 針治療や、低周波の治療は、人工関節に影響が大きいので、やめましょう
- ・ 手術中に自分以外の血液を輸血した方は、肝臓の検査など定期受診を行いましょう
- ・ 爪切り時のけがや、水虫の治療はきちんと続けましょう
- ・ インフルエンザの予防注射などは、退院して1ヶ月以上過ぎ、体調の良いときに、医師と相談して行いましょう
- ・ 退院後も健康管理には気をつけてください

