

全人工股関節置換術（THR）を行った患者様へ

① 脱臼を予防しましょう。

手術の際に、関節の周りを覆っている組織を切り開くために、術後は脱臼しやすい状態になっています。そこで、以下のことに注意して生活をしてください。一旦脱臼してしまうと、手術をしないで整復（脱臼が戻る）されることが多いですが、まれに再手術をしなければならぬこともあります。

1) 脱臼とは。

正しい関節の位置がずれてしまうこと。

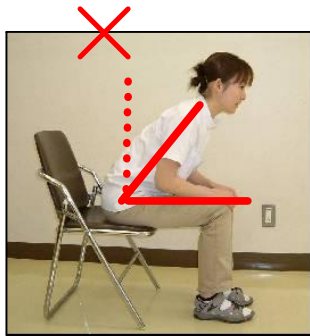
【脱臼前】



【脱臼後】



脱臼しやすい動作：やってはいけない姿勢・動作



90度以上は曲げない



足を組まない！



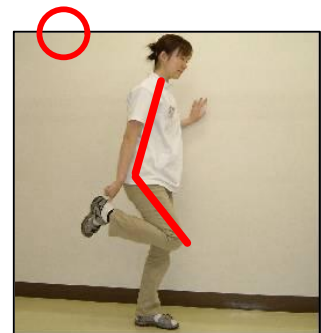
正座したままおじぎはダメ!!



しゃがまない



足を後ろに引きすぎて靴を履かない



2) 脱臼すると。

激しい痛みがでて、足に力が入らなくなります。外れたときに音がする場合もあります。このような時は無理に動かさず救急車を呼ぶか、またはすぐに病院に連絡を取りましょう。



では、具体的にどのようなことに気をつければよいのでしょうか？

【生活様式について】

- * **トイレ**…和式では脱臼肢位になりますので、**洋式**を使用してください。洋式でも、立ち上がる時や、トイレットペーパーや汚物入れが遠くて手を伸ばす時に、**前かがみ**になると股関節が曲がりすぎてしまい脱臼肢位になってしまいますので気を付けてください。お尻を拭くときは手を後ろに回して前かがみにならないように拭きましょう。
- * **食事**…**椅子とテーブル**で食事をするようにしましょう。基本的に術後3ヶ月は洋式の生活を。また、椅子でも腰掛けるときや立ち上がる時に前かがみになるため、なるべく高い椅子、もしくは座布団を敷いて高さを高くした椅子に、浅く腰掛けるようにするとよいでしょう。
- * **就寝**…できるだけ**ベッド**を用意しましょう。ふとんでは立ったり座ったりする動作を行わなければならないと大変危険です。基本的に床へ座る動作・立つ動作は術後3ヶ月経った時点で指導します。また基本的に術後3ヶ月は足の間に枕をはさんで横向きになりましょう。



枕をはさんで横向きに。

- * **お風呂**
 - **体を洗うとき**：40cm くらいの高さの椅子を用意して座って洗いましょう。一般のお風呂場用の椅子は低すぎます。足の先などは棒付タワシなどを用いて前かがみにならないようにしましょう。

- 頭を洗うとき：前かがみにならないように注意しましょう。シャワーがあると便利ですが、どうしてもかけ湯で洗う場合は注意してください。



- 入浴するとき：以下の写真のように股関節が曲がり過ぎないように入りましょう。浴槽が広ければ（ユニットバスなど）足を伸ばして（長座位）入ります。狭い場合は、下半身入浴になってしまいますが、浴槽の中に椅子を置いて入りましょう。

①



②



③



いい方の足から入る。手術した方の足を曲げ過ぎないように入れる。

④



⑤



いい方の足から出る。手術した方の足を曲げ過ぎないように出る。

* **階段昇降**…上るときはいい方の足（手術してない方）から、下るときは悪い方の足（手術した方）から始めましょう。

♪行き（＝登り）は良い良い（＝良い方の足）、帰り（＝下り）は怖い（＝悪い方の足）♪手すりにつかまって一段ごとに両足をいったん揃えてから次の段へ足を進めます。（二足一段方式）

（上り）



手術したほうが下

（下り）



杖と手術したほうの足から

* **着替え**

ズボンなどは椅子に腰掛けて、手術した方の足から履き、手術していない方から脱ぎます。マジックハンドなどを用いて前かがみにならないように注意しましょう。また靴下は、ソックスエイド（靴下履き）を利用して履きましょう。

〈ソックスエイド〉



② ゆるみを予防しましょう。人工股関節を長持ちさせるためには

痛い思いをしてせっかく入れた人工股関節ですので是非、大事にして長持ちさせてください。動き過ぎることは、関節の緩みをつくる原因の一つになります。

☆緩みの原因→動き過ぎや感染、肥満があります。

☆緩みが起こると→足に力が入らなくなります。緩みが起こると、再手術の場合もあります。人工関節と長く付き合うために、緩みを予防しましょう。

1) 運動について

疲れないうちに、無理をしないで、休み休み行いましょう。また、入院中に教わった筋力トレーニングを続けましょう。

*炊事

買い物は御家族に協力をお願いしましょう。多くの荷物を持って歩くことは、手がふさがって危険なうえに、股関節にかかる負担も大きくなります。もし、一人で行かれる場合は、ショッピングカートを使用するとよいでしょう。

*掃除

雑巾がけは避けてください。掃除機やモップ、柄付きブラシを使用しましょう。

*外出



杖を使用し、股関節への負担を減らしましょう。手術した足と反対側に杖を持つのが基本です。長時間の車の運転は避けましょう。車に乗る時は、まずシートに腰掛けてから足を入れ、降りる時は足を先に出してから降ります。

2) 感染に注意しましょう。

人工関節の手術を受けた方は、いわば体の中に“異物”が入っていることとなります。もし、体のどこかにバイ菌が入ると、真先に影響を受けるのが人工関節と骨の接続部分なのです。感染が緩みの原因とされるのは、このためです。予防するには、体を清潔に保ち（足先まできれいに）、バイ菌に負けない体を作ることです。また、今後歯の治療をされる場合には、医師にお伝えください。

3) 体重を増やさないようにしましょう。

人工関節への負担軽減のためにも、体重を増やさないようにしましょう。

自分の適正体重を、以下の計算式で出してみましょう。おおよそ BMI : 22 が適正とされています。

BMI (Body Mass Index)

$$〔体重(Kg)〕 / 〔身長(m) \times 身長(m)〕 = \bigcirc$$

例：身長 150cm 体重 60kg だと… $60 / 1.5 \times 1.5 = 26$ これだと太りすぎです。

BMI : 22 にするには、 $1.5(m) \times 1.5(m) \times 22 = 49.5kg$ が理想ということになります。

☆ 強い痛みが続いたり、動けなくなった場合には、下記へ電話連絡をして、ご相談してください。

- ・ 平日の日中は整形外来 042-778-8412
- ・ 夜間や休日は救急外来 042-778-8128