

# 人工股関節全置換術 (THA) パンフレット



サカ緑井病院 リハビリテーション科  
H25.6.5 作成  
H29.8.10 改訂

## 人工関節全置換術とは

加齢や変形に伴って痛みや動かしにくさのある股関節を、人工の股関節に入れ替える手術です。痛みが取れ、日常生活にもほとんど制限なく過ごすことができます。時期に応じてスポーツなど可能なこともたくさんありますので、今後の参考にしてください。

# リハビリの流れ

## 手術前

手術日が決定



手術前に関節の曲がる角度、筋力、歩行状態など、手術前の状態を把握し、手術後のリハビリがスムーズに進むようにします。

## 手術後

手術後翌日～  
ベッドサイドでリハビリ開始



手術後数日は点滴等の管類があるため、ベッドサイドで行います。また、ご本人様の体調や痛みに合わせて少しずつ行っていきます。

手術後2,3日目～  
リハビリ室でのリハビリ開始



歩く練習や股関節を動かす練習、筋力訓練等を行っていきます。自宅に帰った後の生活をイメージしたリハビリも行います。

手術後2週間前後～退院

## 退院後

外来リハビリ

退院後も状態に応じて週1～2回程度の外来のリハビリが可能です。詳しくは主治医・リハビリ担当に御相談ください。

# 手術後の注意点

## ①転倒

## ②杖の使用

## ③日常生活動作

### ①転倒について

手術後の1番の注意点です。転倒してお尻もちをついたり、股関節をひねったりしないようにしましょう。

つまずいたり、滑ったりして転倒しないよう心掛けて生活してください。

### ②杖の使用

手術後しばらくは杖を使用していただきます。手術してから骨がしっかりするまでの数ヶ月は、過剰に体重をかけすぎると骨に負担がかかり、人工物がずれることがあります。以下の使用期間を守るようにしましょう。

屋内：**退院後**より杖なし歩行可能。

屋外：**手術の2か月後**より杖なし歩行可能。

### ③日常生活動作

＜生活動作ができる目安＞

時期	退院後	2ヶ月後	3カ月後	6カ月後
生活動作	正座・車の運転	プール、温泉	しゃがみ込み 自転車、小走り	ゴルフ 横座り 割り座
理由	股関節への負担 を避けるため	傷口の 感染予防	股関節の負担を 避けるため	股関節の負担を 避けるため

※上記時期は目安です。

個人差もありますので、主治医にご確認ください。

＜靴下を履く＞



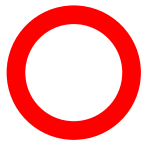
ソックスエイド



股関節が曲がりにくく、靴下を履くことが難しい時期には、ソックスエイドを使用すれば履きやすくなります。当院では300円で販売しております。

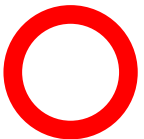
# <寝かた>

## <手術側を 上 にした横向き>



痛みがあるときにはクッションを挟みましょう。

## <手術側を 下 にした横向き>



入浴が許可されればOKです。

## <あお向け>



股関節を過剰に反らした状態で重みがかかります。



ベッドから足を垂らさない。

# <座り方>

## △ 割り座



## △ 横座り



左記の座り方は、股関節を内側にひねるようになるため、半年以降なら大丈夫です。

※反対向きの横座りはOKです。

## 床に座る・床から立つ

① 手術した側の足を後ろに引きます。



② 反対の膝を着きます。

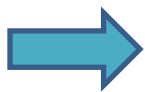


③ 手術した方の膝を外に向けて回ります。

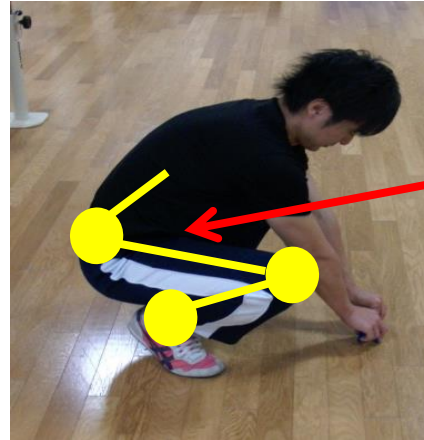
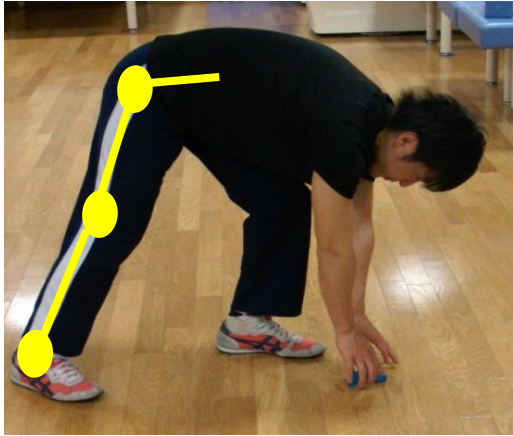
外に向けて回ります。



④ お尻をゆっくり床に着いて座ります。



## <下の物を取る>



手術した方の  
股関節が深く  
曲がると痛みます。

痛みがあるときは、手術した方の足を後ろに引いて拾いましょう。

## <浴槽の出入り>



# おわりに

- その他、具体的な運動については主治医に御確認下さい。
- パンフレット内容でご不明な点はリハビリ担当にご相談下さい。