

人工股関節手術…③

【術後のリハビリと注意点】

ずっと健康、いつも安心。

朝日生命では、「お客様の健康増進に幅広く貢献していく企業」を目指して「ずっと健康、いつも安心」を統一キャッチフレーズとする「朝日生命健康プロジェクト」を推進しております。

脱臼を防いで耐用年数を延ばす

人工股関節手術に成功しても、術後のリハビリや注意点を怠ると脱臼などを引き起こして再置換術が必要になります。今回は術後のリハビリや、脱臼を防ぐためにやってはいけない動作や姿勢などについて、湘南鎌倉人工関節センターの平川和男センター長と塚本理一郎医師に解説してもらいます。



湘南鎌倉人工関節センター長
平川 和男

ひらかわ・かずお。1987年山形大学医学部卒。93～96年米国クリーブランドクリニック留学。横浜市立大学医学部整形外科、同大学付属市民総合医療センター整形外科、平塚共済病院整形外科などを経て、2004年より現職。



湘南鎌倉人工関節センター整形外科医師
塚本理一郎

つかもと・りいちろう。1998年東京医科大学医学部卒。同年土木建築組合厚生中央病院整形外科入局。白金整形外科病院整形外科、米国Loma Linda University留学などを経て、2007年より現職。

人工股関節を長持ちさせるためには、大切に使うことが必要

人工股関節置換術によって、多くの患者さんは痛みから開放され（1年以内に95%以上）、関節の動く範囲は手術前よりも広がり、痛みの少ない歩行も可能になります。手術前にはできなかった運動もできるようになるかもしれません。しかし、術後はあくまでも「人工股関節の入っている下肢」であることを忘れてはいけません。私たちは手術中にいろいろ動かして、よほどの姿勢をとらないとはずれない位置に人工股関節を設置しています。手術はうまくいっても、患者さんが術後のリハビリを怠ったり、無理な動作や姿勢をしたりすると、脱臼などを起こしやすくなります。健康なときの股関節と同じように動かせるかというと、やはり難しいのです。

脱臼などを防ぎ、人工股関節を長くもたせるための注意点などについては、手術前に主治医から詳しい説明があると思います。しっかりと聞いて注意点などをきちんと守ることが、人工股関節を長持ちさせる秘訣となります。

術後のリハビリの目的は筋肉強化と関節可動域の回復

術後早々に始まるのが、人工関節周囲の筋肉を強化し、可動域を回復させるリハビリテーションです。MIS（最小侵襲）手術は、傷が小さく筋腱切離も最小限で痛みも少ないので、通常、手術の翌日からリハビリを始めてもらいます。まずは理学療法士が付き添っての歩行訓練です。最初は歩行器、次は杖を使って歩く練習をします。退院前には服を着たり、立ったり座ったり、物を拾い上げたり階段の昇降などの日常生活のトレーニングも行い、退院後の生活に備えます。

退院後も、主治医や理学療法士の指導通りに継続的に自宅でトレーニングをすることが大事です。運動量が増えるにつれて足の調子よくなってきますが、運動のしすぎ、歩きすぎには十分注意してください。筋力がしっかりする前に無理をしてたくさん歩くと、人工股関節がゆるむ原因

となります。体重を増やさず、万歩計などで自分の活動をしっかりコントロールしましょう。早く回復する最良の方法は、まずは筋力強化などの基本的なトレーニングを早期に十分行うことなのです。

とくに注意したい脱臼リスクを高める姿勢

姿勢や動作によっても脱臼しやすいことがありますから、注意が必要です。脱臼を防ぐために、してはいけない姿勢には次のようなものがあります。

- ①股関節を90度以上曲げたり、曲げた状態を維持したりすること。椅子に座るときは股関節が膝より高い位置になるような高い椅子に座り、低い椅子には座らないようにします。和式トイレ、体育座りなども避けます。
- ②足を一方の足に近づけること（足を内転、内旋させること）。横になるときは足を組んだり重ねたりせず、両足、両膝を離すようにします。
- ③膝を内側へ向ける、あるいはねじること。股関節を極度に曲げない、ウエストから上を強くねじらないことなどを心がけます。

また、車の運転は術後2週目くらいからできますが、脱臼を避けるための乗降時の基本姿勢も身につけましょう。

手術数が多く、術前にきちんと説明してくれる病院を選ぶことが大切

人工股関節置換術は、今日では一般的な手術となっています。しかし、股関節疾患は痛みがあっても命に関わるような病気ではないので、人工股関節置換術は「あえて手術でよくする」ことが目的となります。手術を希望する患者さんは、術前に手術の合併症や術後のリハビリなどについてきちんと説明してくれる病院や医師を選ぶとよいでしょう。手術自体は怖い手術ではありませんが、医師個人の経験と技術、修練がものをいうことは確かです。手術数の多さも病院や医師を選ぶ際の決め手の一つとなります。

（次回からは「人工膝関節置換術」を取り上げる予定です）