



## リバース型人工肩関節置換術(RSA) 術後リハビリテーション

### 手術前日

手術前の状態を理学療法士が関節可動域、筋力、痛みなどの測定を行います。

### 手術翌日～

術後3～4週外転装具(写真)を装着するため、肩は動かしません。  
肘・手首の関節可動域訓練を中心に行います。



### 術後3週目～

理学療法士の力(他動運動)での肩関節可動域訓練を行います。自分では動かしません。





## 術後4週目～

外転装具を外して自分で動かす運動(自動運動)を実施します。



## 術後7～9週目～

退院予定。人工関節に過度な負荷がかかる動き(更衣動作、家事動作、床上動作等)に注意し、ご自宅での運動の指導を行います。

## 退院後の外来リハビリ

退院後も継続して関節可動域訓練・筋力増強訓練などのリハビリが必要となります。余暇活動の拡大などを目標とします。



### <手術後に注意すること>

動きによっては、人工関節に大きな負担をかけることがあります。以下のような動きは脱臼や人工関節の摩耗などの原因となりますので、気を付けましょう。無理をしないことが人工関節を長くもたせる上で大切です。

### <関節に負担がかかる動きの例>

- プッシュアップ動作をとらない。(図1)
- 過度に腕を外へひねる動きをとらない。(図2)
- 手術した腕で5kg以上の物は、なるべく持たないようにする。



図1



図2