

手術を受けられる患者さまへ

肩腱板修復術

～術後のリハビリテーション～



作成：リハビリテーション科

もくじ

1. 肩関節と腱板の構造と機能

2. 断裂度合いと固定期間

3. 手術後のリハビリプログラム

4. 再断裂

5. 手術後必要なセルフケア

6. 日常生活動作

(1) 装具の位置

(2) 姿勢（座位、寝る時） (3) 起き上がり

(4) 装具着脱 (5) 上着着脱 (6) 靴脱ぎ方

(7) 床からの立ち上がり、座り込み

(8) 入浴方法 (9) 食事 (10) 整容

7. 自主トレーニング

8. よくある質問

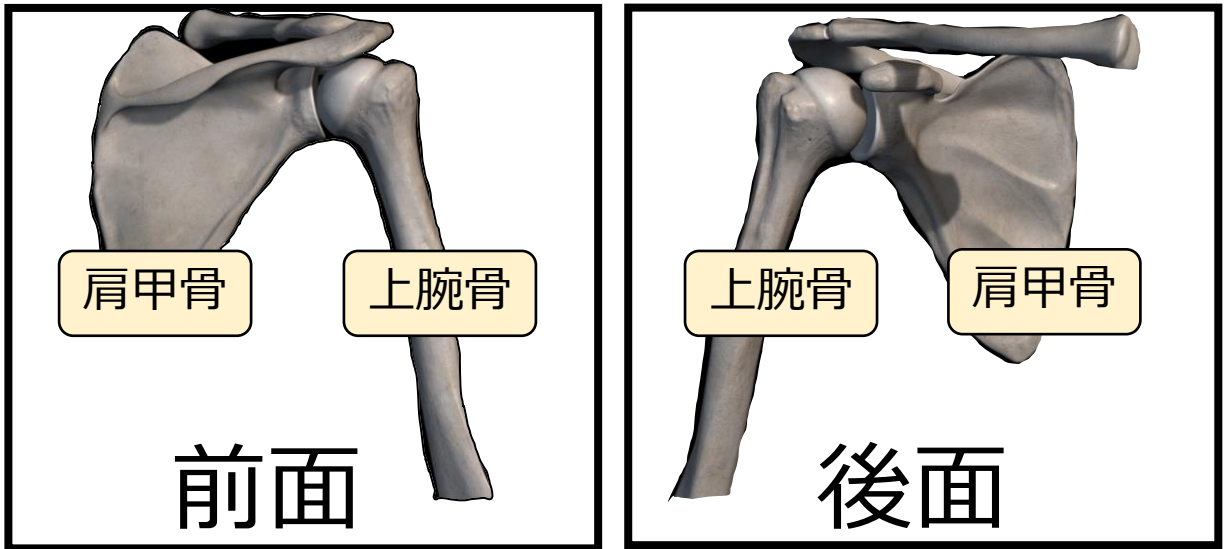
9. 装具のお支払いについて



入院生活を安心して
安全に送っていただくために、
この冊子を作成致しました。
冊子の内容を一読して頂き、
ご質問等ございましたら、
リハビリ担当者までご相談下さい。

1. 肩関節と腱板の構造と機能

▶ 肩関節は、2つの骨で構成されています。

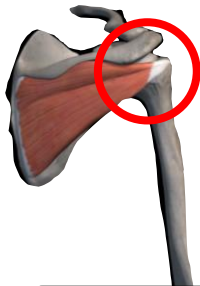


▶ 肩の安定性には**腱板**が必要です。

腱板は4筋の腱の総称です。



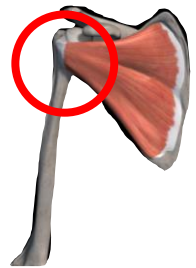
棘上筋



棘下筋



小円筋

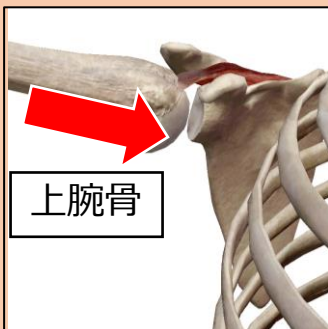


肩甲下筋

Q.なぜ痛むの??

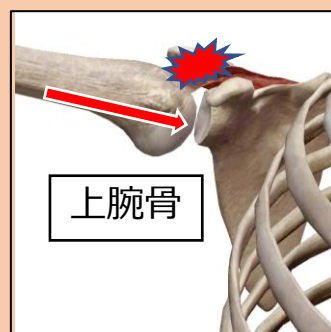
例) 腕を上げる動作

【正常】



腱板で上腕骨を
引きつける

【腱板損傷】



腱板による引きつけが弱く
骨が接触⇒筋が挟まれる

2. 断裂度合いと固定期間

- ▶ 手術後は修復部位の安静のため装具を装着して頂きます。
断裂の程度で、固定期間は異なります。

<断裂サイズ・固定期間（目安）>

小断裂：1 cm・2週間
中断裂：1～3 cm・3週間
大断裂：3～5 cm・4週間
広範囲：5 cm以上・5週間

使用する装具は2種類の内、
断裂サイズによって異なります



ウルTRASリング



ケンバック



断裂が大きいほど、固定期間
が長くなります
リハビリのプログラムは次の
ページをご参照ください

3.手術後のリハビリプログラム

▶断裂の程度によって大まかな
リハビリプログラムがあります。
自力で腕を上げる運動は、
装具を外してから行います。

| 手術後 | 断裂サイズ別 術後プログラム (状態によって変わります) | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|
| | 小断裂 | 中断裂 | 大断裂 | 広範囲断裂 |
| 0週 | 手術後からリハスタッフが他動挙上運動、装具着脱の練習をします | | | |
| 1週 |  装具での固定期間 | | | |
| 2週 | | | | |
| 3週 | 装具除去 | 装具除去 | 装具除去 | 装具除去 |
| 4週 | | | | |
| 5週 | 腕を挙げる運動開始 | 腕を挙げる運動開始 | 装具除去 | 装具除去 |
| 6週 | | | 腕を挙げる運動開始 | 装具除去 |
| 7週 | | | | 腕を挙げる運動開始 |
| 8週 | 脇を広げる運動開始 | | | |
| 9週 | | 脇を広げる運動開始 | | |
| 10週 | | | 脇を広げる運動開始 | |
| 11週 | | | | 脇を広げる運動開始 |
| 12週 | 基本的な生活動作、軽作業の仕事復帰 (目安) | | | |
| : | | | | |
| 24週 | 重労働復帰、スポーツ復帰 (目安) | | | |

～日常生活の動作が可能な時期～

装具除去後→歯磨き、箸やマウスの使用

腕を挙げる時期→掃除機、包丁使用 (柔かいもの)

腕を広げる時期→皿洗い、洗髪、タオル絞り

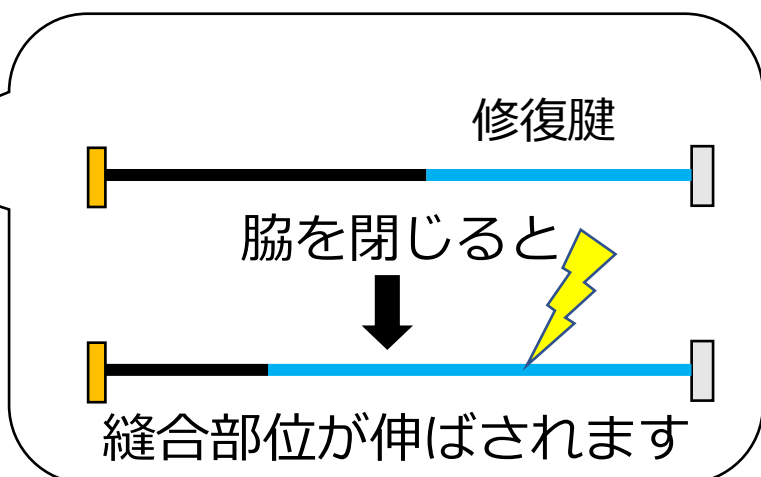
4.再断裂

▶手術直後の縫合した腱板は、**脆弱**です。

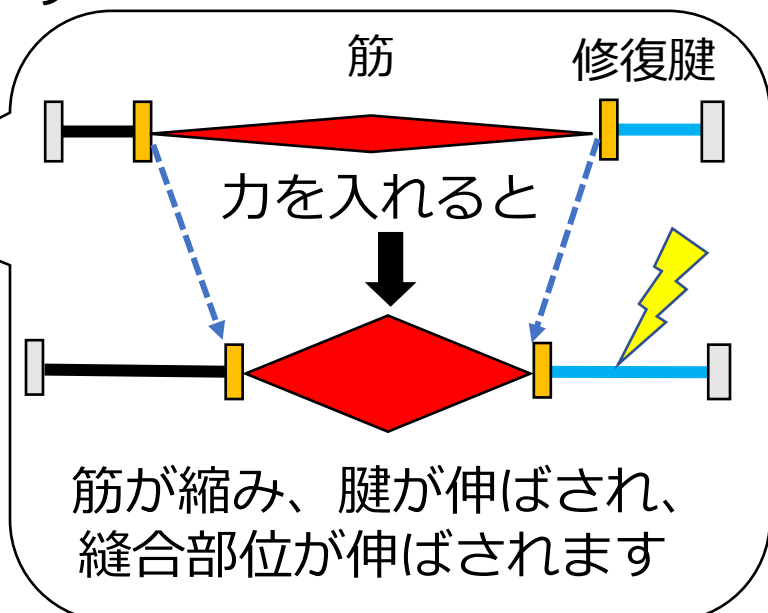
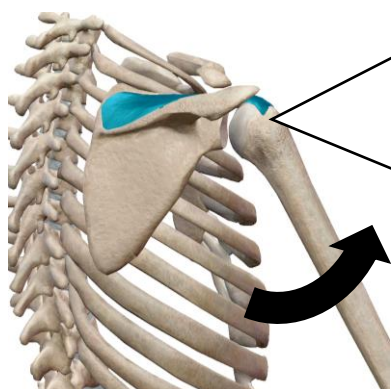
固定期間中の次の動作は、控えましょう

- ①脇を閉じてしまう
- ②力を入れて、自力で腕を動かす

①脇を閉じる



②自力で腕を動かす



手術後～6ヶ月は、腱板に負担がかかり、再断裂する可能性が高いといわれています

再断裂を防ぐための生活方法は
次のページをご覧ください

5.手術後必要なセルフケア

▶アイシング

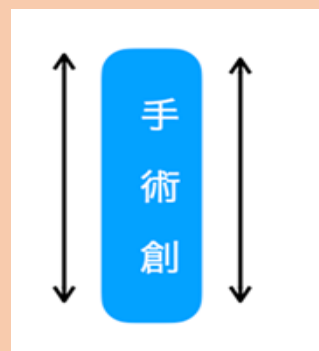
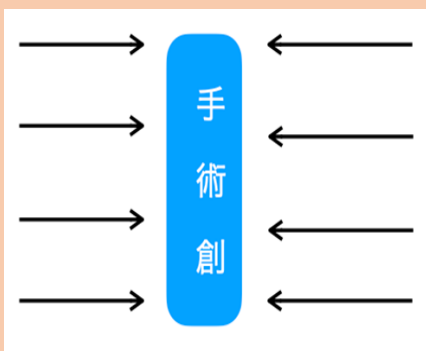
- ・手術後やリハビリ後は、炎症症状による痛みや熱感が現れることがあります。
- ・痛みや適度な熱感がある場合は、患部を冷やすようにしましょう。
- ・冷やす時間は**10～15分程度**を目安にし、凍傷に注意してください。
- ・アイシングの交換の場合は、看護師やリハビリスタッフにお声かけ下さい。

▶筋や手術部位のマッサージ

- ・術後は筋が硬くなる傾向がありますので、柔軟性を高めることで腕を上げやすくする効果があります。
- ・手術部位のマッサージは抜糸後に行います。
- ・手術創の周りの皮膚の表面を動かすように指の腹でマッサージをします。

※手術創には直接触れないように、傷口が広がらないように気をつけて優しく動かして下さい。

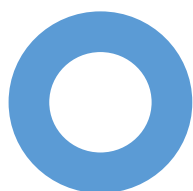
①創方向に向けて皮膚を動かす ②創平行に皮膚を動かす



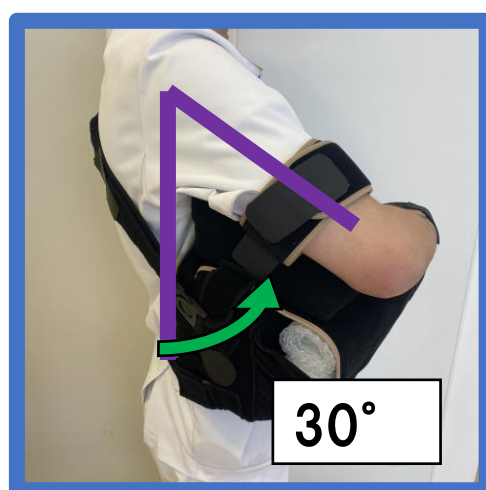
6.日常生活動作について (例：右肩が手術側)

(1) 装具の位置

装具が**体の斜め前**に位置するように装着



両肩が同じ高さ
腕は枕を挟み開く位置に



腕全体が体の前に
設定



肘が体の前



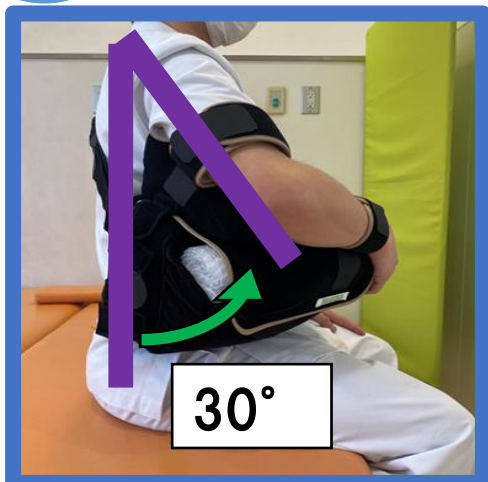
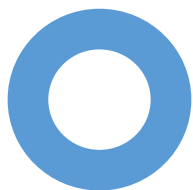
肘が体の真横



肘が後ろに
引ける

(2) 座った姿勢

装具をつけている時は
猫背にならないように注意



30°

背中が伸びている



肩甲骨がまっすぐ



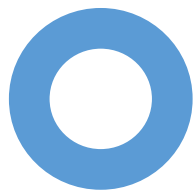
猫背になっている



肩甲骨が斜め

(2) 寝た姿勢

装具をつけた状態で
寝るときは痛みが出ないように
手術した肩や肘の下にクッションを
挟み、**腕が落ちないようにする**ことが大切



枕を使用

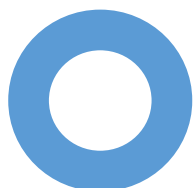
体のラインと肩と肘が一直線



体のラインより肘が下がっている

(3) 起き上がり

肩に力が入らないように
横を向いてから、起き上がる



手術していない側を向き、
足を降ろして、肘をつく



正面から起き上がったたり、反動をつけて
起き上がると、肩に力が入りやすい

(4) 装具を着ける手順 (ウルTRASリング)

台は肘の高さに合わせる

①



ベルトを垂らしておく

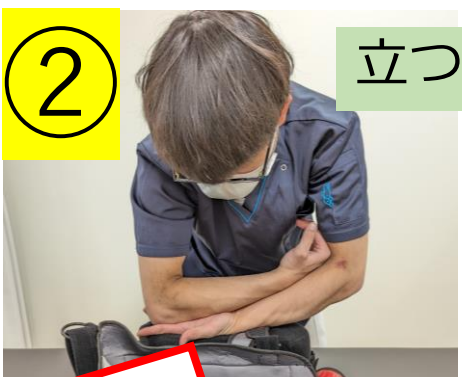
①装具と腕を台の上に置く

④



④腕のベルトをつける

②



非術側の腕で
術側の腕を支えます

②装具を腕と体の間に入れ、
腕を持って枕に置く

⑤



ベルトが捻じれ
ないように!

⑤腰→肩ベルトの順で
背中から回してつける

③



③ゆっくり装具の中に
腕を入れる

⑥



⑥終了!
装具の位置を微調整します

(4) 装具を外す手順 (ウルTRASリング)

台は肘の高さに合わせる



① 装具を台の上に置く



④ 腕のベルトを外す



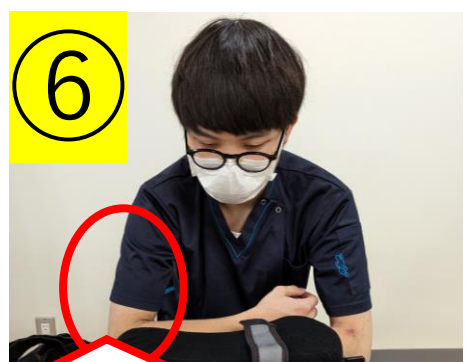
② 肩ベルトを外す



⑤ 非術側の腕で
術側の腕を持って
台に乗せる



③ 腰ベルトを外す



脇を閉じないように!

⑥ 終了

(4) 装具を着ける手順 (ケンバック)

台は肘の高さに合わせる



肘に体重をのせすぎない!

①装具を膝の上に置いて、
腕を台の上に置く



④腰ベルトを背中から
回してつける



腰と肩のベルトは
前腕の下に置いておく

②装具を脇に入れ、
腕のベルトを止める



肩が動かないように!

⑤肩ベルトを背中から
回してつける



③腰と肩のベルトを
奥までずらす



⑥終了!
装具の位置を微調整

(4) 装具を外す手順 (ケンバック)

台は肘の高さに合わせる



① 装具を膝の上に置いて、
腕を台の上に置く



④ 腕のベルトを外す



② 肩のベルトを外す



⑤ 手を置いたまま、
装具を横に抜き取り
終了！



③ 腰のベルトを外す

ご家族に手伝って頂くと、
痛み少なく安全に行えます



(5) 羽織物の着方(シャツなど)

術側の腕の袖を通す時に、

肘が浮かないように注意



①術側の腕を台の上
に置く



④非術側の腕の
袖を通す



②術側の腕から袖を通す



⑤終了



③上着を後ろに回す

入院中は御覧の病衣を
用意しています
前開きの肌着の場合、
マジックテープのものを
用意されると着脱が容易です



(5) 羽織物の脱ぎ方(シャツなど)

術側の腕の袖を脱ぐ時に、

肘が浮かないように注意



①術側の腕を
台の上に置く



④反対の腕の袖を
脱ぐ



②非術側の
腕から袖を脱ぐ



⑤終了



③後ろに回す

(5) 被り物の着方(Tシャツなど)

術側の腕の袖を通す時に、

肘が浮かないように注意



①術側の腕を
台の上に置く



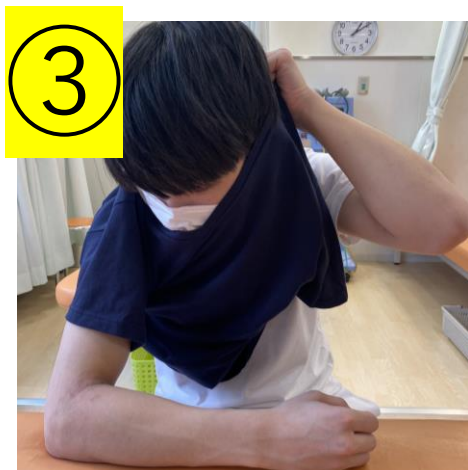
④非術側の袖を通す



②術側の腕から
袖を通す



⑤終了



③肩まで通したら
頭を通す

Tシャツや下着はゆるめの
ものをご用意されると、
衣服の着脱が容易です



(5) 被り物の脱ぎ方(Tシャツなど)

術側の腕の袖を脱ぐ時に、

肘が浮かないように注意



①術側の腕を
台の上に置く



④術側の袖を脱ぐ



②頭から脱ぐ

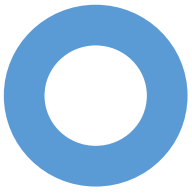


⑤終了



③非術側の袖を脱ぐ

(6) 靴の脱ぎ履き



足を組んで、履く

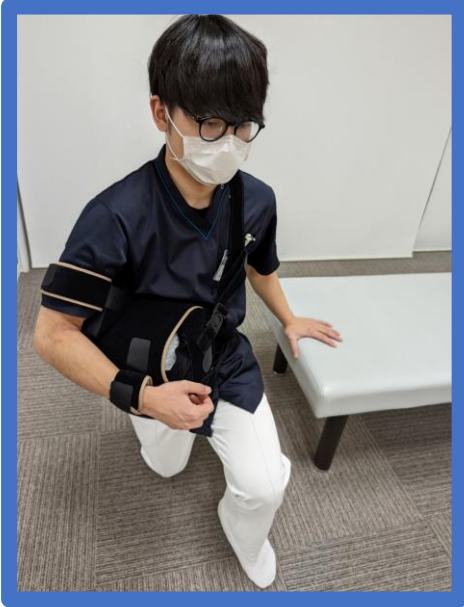
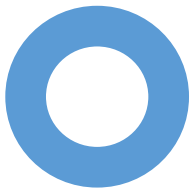


靴べらを使用すると、履きやすいのでお勧め



前かがみや、足を持ち上げて靴を履くと装具がズれて、肩に痛みが出る場合がある

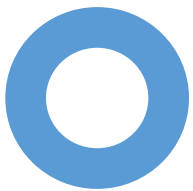
(7) 床から立ち上がり、座り込み 床の物に手を伸ばす場合



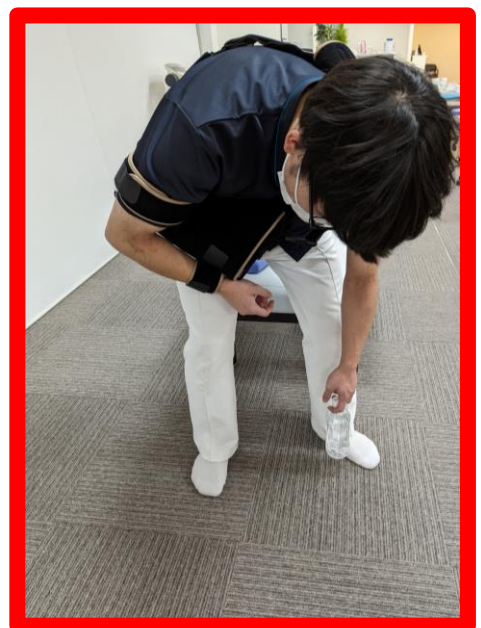
ふらつき防止のため、
台につかまり膝を
ついて、立ち上がる



正座にすると足が
装具に当たりにくい



装具に
足が当たらないように
右膝を床につき、拾う



体を前かがみに
すると肩に力が入る

(8) 入浴方法

入院中の入浴は、**シャワー浴**

外転枕の除去後には

浴槽の入浴が可能



装具をつけている時と同じ姿勢をとるため、**2ℓの空ペットボトルと三角巾**を使用する
腕を三角巾で吊るし、ペットボトルを脇に挟んで角度を調整する
装具をつけるときと同様に、体に対して**腕が斜め前に位置する**ようにする



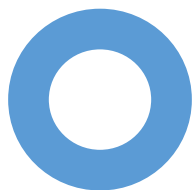
ボディブラシは病棟で購入できますので、お声かけください

体を洗う時は、**肩を動かさないように注意が必要です**
柄の長いボディブラシを使用すると
背中が洗いやすいです



(9) 食事方法

食事は、非術側を使う
前かがみにならないように注意



スプーンやフォークを使用すると食事しやすい
(スプーンやフォークも用意しております)



術側で
使用しない



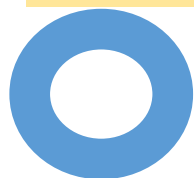
術側で
お茶碗を持たない

ご飯はおにぎり🍙に変更、
お椀は取っ手付きに変更できます
食べにくい場合、ご相談下さい



(10) 整容

歯磨き、洗顔などは非術側を使う



術側で使用しない、前かがみに注意

タオルを絞る時は…



蛇口にタオルを
引っ掛け、
片手でできます

髪を乾かす時は…

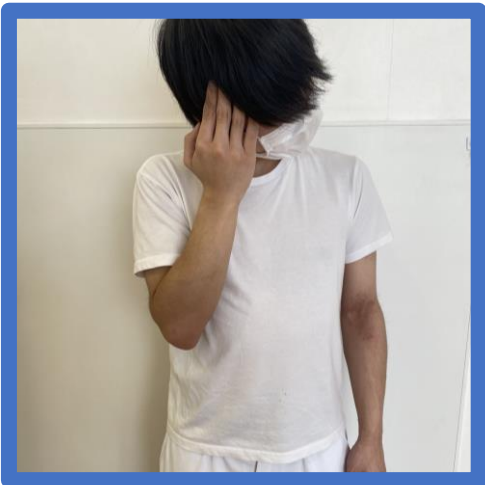
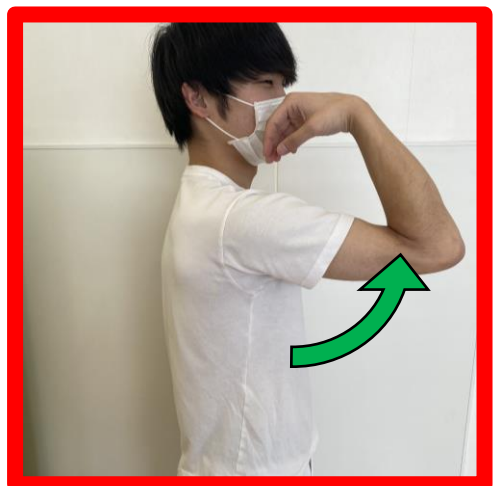
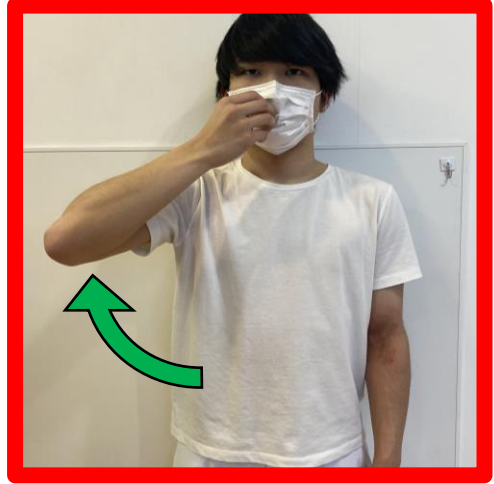
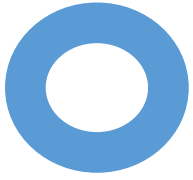


ドライヤーを固定し、
片手で髪を乾かす
ことができます

髪を束ねるのは、大変ですので、
入院前にカットをお勧めします
コンタクトの装着は、大変ですので、
メガネのご用意をお願いします
洗顔料は泡タイプがお勧めです



装具が外れてから 注意すること



脇は開かない

脇が開いて
しまっている

装具が外れても腕を自由に動かさず
腕が体から離れなければ
肘を動かすのは問題ありません



7. 自主トレーニング

▶ 自主トレーニングは退院時期・手術内容によってメニューが異なります。

自分で腕を動かすことを許可されていない時期は、肩関節以外のトレーニングが中心となります。主に、体の曲げ伸ばしや体の捻り運動などを行います。

トレーニング例

① 背骨の曲げ伸ばし運動



まっすぐ座った状態から体を曲げる・伸ばすの運動を繰り返す

② 体の捻り運動

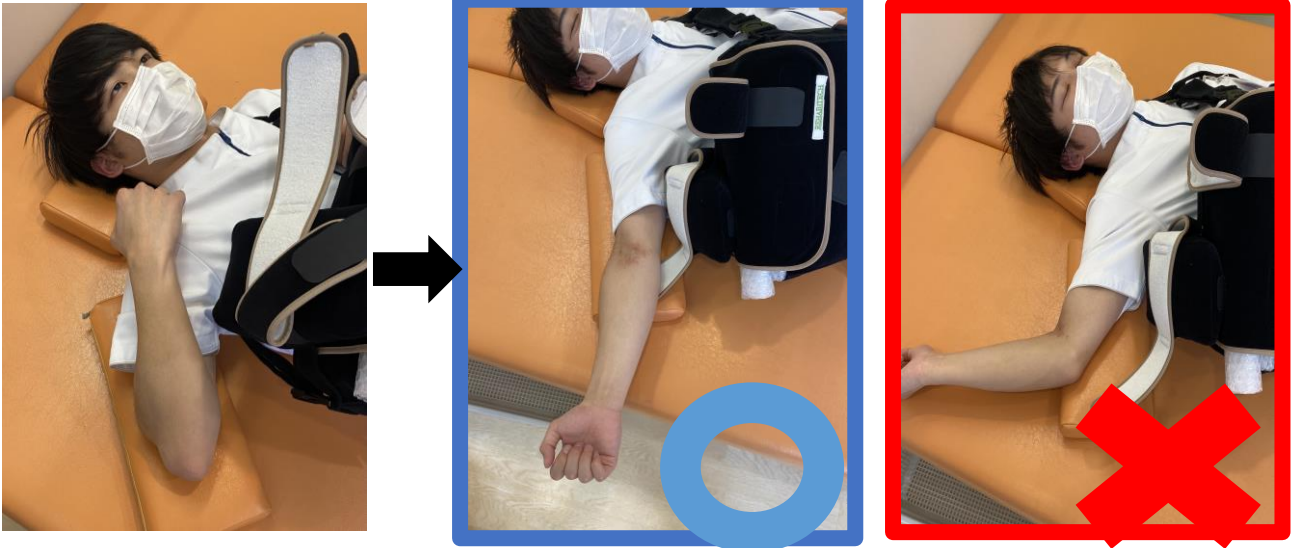


仰向けで寝た状態から、膝を左右に倒す

詳しい内容に関しては
リハビリ担当者からお伝えします

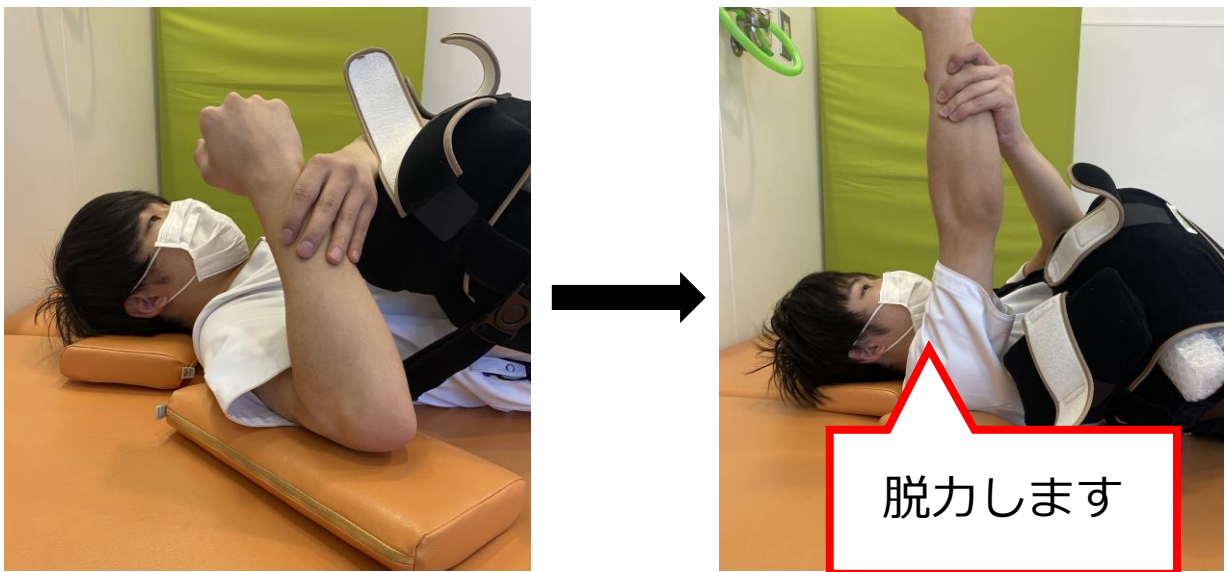


③肘の曲げ伸ばし運動



仰向けで寝た状態で腕を装具から取り出し、
肘の曲げ伸ばしを行う
※肘は捻りながら伸ばさないようにする

④他動運動



手術した腕を反対の腕で支えて持ち上げる
※術側の腕には力を入れない

全ての運動を痛みの出ない範囲
でゆっくりと実施してください



8.よくある質問



Q1 肘の曲げ伸ばしはしてもいいですか？

手術内容によって異なります

装具固定期間は、自ら肘を曲げ伸ばしすることは、基本的にしないでください。

肘とともに、肩の力が入りやすく、痛みを引き起こしたり、再断裂の可能性もあります。

リハビリ中に肘の曲げ伸ばしを行う場合もございますので、リハビリ担当者と一緒に進めましょう。



Q2 装具固定中は、浴槽に入れますか？

No !!

装具固定期間の入浴は、三角巾を使用して、シャワー浴を利用します。

おへそより深く浴槽に浸かると肩が拳がってしまいます。



8.よくある質問



Q3 装具が外れたら、
腕はすぐに拳がりますか？

NO！！

装具が外れても、修復した腱は脆弱です。
そのため、負荷が少ない仰向けの状態
から少しずつ腕を挙げる練習をします。



Q4 肩はどのくらいの
期間であげられますか？

**手術後3ヶ月で顔の高さでの
軽作業が目安です**

手術後6ヶ月時点では頭の上での作業が
制限なく、行えることが目安です。



8.よくある質問



Q5 仕事はいつから
復帰できますか？

仕事内容によって異なります

装具除去後からの目安

主婦業やデスクワーク：1～2ヶ月

中等度作業：4～5ヶ月

内容によっては早期に復帰することも
できます。仕事復帰時期に関しては、
主治医またはリハビリ担当者にご相談
ください。



Q6 運転はできますか？

No!!

装具装着中はもちろんのこと、装具が
外れた直後も運転は控えて頂きます。
運転開始時期は2～3ヵ月後です。



8.よくある質問



Q7 物はいつから、
持てますか？

約2～3ヵ月以降です

物を持てる時期は、基本的には主治医の許可が出てからとなりますが、

3kg程度は約2～3ヶ月以降です。

片手でフライパン、やかんを持つ程度になります。

10kg程度の物は約4ヶ月以降となります。



9.装具のお支払いについて

入院後に義肢装具士が病室に訪問し、
お支払いについての説明があります

◆訪問曜日

水曜日10:00～11:30 金曜日16:00～18:30

◆装具の金額

ケンバック 44,880円

ウルTRASリング 18,497円