

人工膝関節手術を受けられた患者様へ

よく曲がる膝を得るための セルフエクササイズ

入院中、退院後の「膝リハビリクッション」を使用した
関節可動域拡大のためのリハビリ



リハビリの目的

膝の屈曲角度はリハビリによって変わります。関節の安定を保つ役割を果たしている筋肉や腱は、動かさないとすぐに弱ってしまいます。可動域の大きい膝関節を得ることにより、自分の力だけで日常生活を送ることはもちろん、より質の高い生活を送ることが可能となります。

(階段の上り下り／立ち座り動作／靴を履く、脱ぐ動作／買物や趣味などのちょっとした外出／軽いスポーツ、運動など)

開始時期とリハビリ方法

手術翌日から開始するケースが一般的です。

① 膝を曲げる運動(屈曲) 5分間1セットを1日10セット

膝リハビリクッションの上に膝を乗せて、反対の足の下にタオルを通し、膝の力を抜きながらタオルを引いて膝を曲げます。

※タオルの位置が上方にずれないように注意しましょう

※最初曲がりにくい時は、右の写真の状態、タオルを使用せず、自らの脚の重みで曲げる運動から始めましょう



※反対の足の下にタオルを通す



② 膝を伸ばす運動(伸展) 5分間1セットを1日10セット

タオルを足くびの下に入れ、手で膝を真上から押して膝を伸ばします。

※反動はつけずに持続的に伸ばしましょう



使用上の注意

膝リハビリクッションを使用してのリハビリは主治医、看護師、理学療法士の指導のもと行って下さい。
万一、痛みや不快感があるときは、エクササイズを中止してください。

- ・痛みが出ない程度の運動を行って下さい
- ・自主トレーニングの成果の記録を付けると運動を続けやすいと言われています。

長時間立っていたり、歩いたりすることで腫れを増大させてしまう恐れがあるので、術後1ヶ月は膝に負担をかける動作をできるだけ控え、横になり足を高く上げて休むよう心がけましょう。

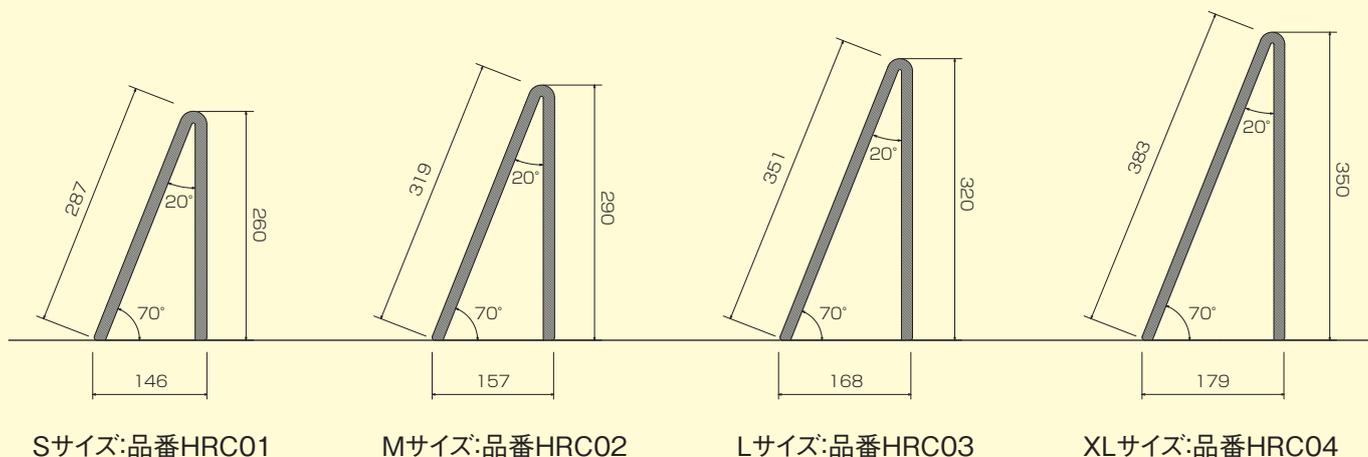
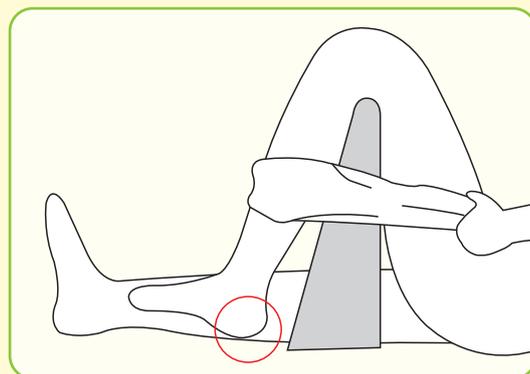
※クッションの中身を取り外し、より屈曲角度を鋭角にすることも可能です。
詳しくは製品に添付されている取扱説明書をご覧ください。

膝リハビリクッションの購入にあたり

① サイズの選び方

サイズは4種類あり、右絵のように、実際に足にあてて、踵が地面に少しつくくらいのサイズを推奨していますが、膝の曲がる角度によっても変わりますので、ご自身で使用しやすいサイズで結構です。身長を目安にすることも出来ます。

S：身長140cm以下、M：身長140-160cm、
L：身長160-170cm、XL：身長170cm以上



② 購入方法

- ・病院売店(各施設によって異なります)
- ・WEBサイト(<https://s-a.jp>)での通信販売(別途送料・手数料がかかります)。

③ 標準価格

¥6,300(税別)

お知らせ



ホームページに、実際のリハビリの動画や、使用方法、膝リハビリクッションについての学会での発表を載せています。

ホームページURL

<https://s-a.jp/index.html>



皆様が痛みに悩まされない
日々を送れることを、
心よりお祈り致します。

当製品に関しましては整形外科外来もしくはリハビリテーション科にご相談ください。
ご購入方法は上記のアドレスからwebサイトでも承ります。