

当院の人工膝関節置換術手術を受けられる患者さん

手術 1~2 か月前	手術前リハビリテーション開始 手術前検査 手術後リハビリテーションの説明 筋力訓練、筋肉・関節のストレッチ等のリハビリテーション	手術前からリハビリテーションを行うことによって、手術後の回復が良くなります。
手術前日（入院）	手術前の検査 手術後リハビリテーションの説明	
手術当日	午前手術の患者さん：当日の術後3時間後から開始 午後手術の患者さん：術後翌日から開始	ほとんどの患者さんが立つことや歩行が出来ます。 両側同時人工膝関節置換術後の患者さんでも歩行可能です。 早期に離床することによって、血栓症の予防にもなります。 当院では手術の侵襲や筋肉へのダメージが少ないため、早期離床が可能です。
手術後 1~3 日目	歩行器練習（理学療法士と一緒に） 筋力訓練、筋肉のストレッチ等のリハビリテーション	全荷重での歩行練習を許可しています。
手術後 3~9 日目	杖練習（理学療法士と一緒に またはお一人で） 筋力訓練、筋肉のストレッチ等のリハビリテーション 日常生活上必要な動作の練習 自主トレーニングのチェック	全荷重での歩行練習を許可しています。 階段昇降練習を許可しています。
手術後 10 日目	退院（片側人工膝関節置換術を受けた患者さん）	安定して杖を使用して平地歩行、および階段昇降が可能な状態です。 日常生活に困らないレベル。
手術後 14 日目	退院（両側人工膝関節置換術を受けた患者さん）	安定して杖を使用して平地歩行、および階段昇降が可能な状態です。 日常生活に困らないレベル。

退院後も股関節・膝関節の筋力や、可動域を改善させるためのリハビリテーションの継続が大切です。
可能な範囲で通院でのリハビリテーションを継続していきます。

手術後 1 か月	家事、買物、ウォーキング、旅行、デスクワーク、車の運転	車の運転は急ブレーキを踏める自信が持てれば可能
手術後 2 か月	家事、買物、ウォーキング、旅行、立ち仕事	
手術後 3 か月	家事、買物、ウォーキング、旅行、自転車、軽いスポーツ	

※ リハビリテーションによる疼痛改善、筋力・可動域改善、歩行能力改善の程度には個人差があります
※ 可能なスポーツはそれぞれの患者さんの状態によって異なります。医師・理学療法士のアドバイスに従ってください。