



## リハビリテーションだより

— 股関節の人工骨頭置換術をされた方へ —

術後の日常生活で、今回は『靴下を履く動作』に焦点を当ててご紹介致します。

はじめに…

### 『脱臼肢位』について

一般的に術後 3 カ月程度は手術した周りの組織や筋肉を修復する期間であり、以下のような肢位で靴下を履く動作をすると脱臼する恐れがあるため注意する必要があります。

※脱臼肢位は術式により異なるため、担当のリハビリスタッフに確認してください



## 次に…福祉用具について

術後、股関節の動きが悪くなることや下肢の筋力低下等が原因で、ご自身で靴下を履くことが難しくなる方がいます。そういった方のための福祉用具『ソックスエイド』をご紹介します。



下敷きや厚紙でも作成可能です！



靴下をセットして  
足に通すだけ！

## 最後に…靴下を履くための自主トレについて

靴下を履くことが難しくなる原因として、足の動きが悪くなることが挙げられます。そこで、自室のベッドで行える足のストレッチ方法をお伝えします。

### 足関節のストレッチ

タオルを足に引っかけて、膝を伸ばした状態でゆっくり引き寄せます↓



### 股関節のストレッチ

片膝を立てた状態からゆっくり外側へ開きます↓

※開始時期は担当スタッフに確認ください。



日常生活動作でお困りのことがあれば、リハビリテーション科作業療法士まで気軽にお問い合わせください。

