



リハビリテーションだより 5月号

～大腿骨近位部骨折手術後、なぜ痛い？いつまで痛い？～

手術後、「まだ痛いけど大丈夫？」と不安になる方は多くおられます。この痛みの多くは、体が回復していく中で起こる自然な反応です。

どんな手術をしたの？

・人工骨頭置換術

→骨折して元に戻せない関節の一部を人工のものに置き換える手術



・骨接合術

→骨折した骨を金属(プレートやネジ)で直接固定する手術

なぜ痛いの？

・手術の影響

筋肉や皮膚を切開するため炎症が起こり、痛みが出ます
→手術後しばらく痛みがあることは自然なことです



・骨が治る途中

骨がくっつく過程では刺激に敏感になります
→体重をかけるときに痛みを感じやすくなります

・筋力低下、動きのクセ

手術後は筋力が低下し、かばう動きが出やすくなります
→一部に負担が集中し、痛みにつながります

太ももの外側やおしりの痛みはよくある症状です

いつまで痛いのか？

明確な期間はありませんが、目安として

- ・手術～1カ月 痛みがまだ強い時期
- ・1～3カ月 徐々に痛みが軽減し、歩行が安定してきます
- ・3カ月以降 違和感や疲れた時の痛みが中心になります

こんな痛みは相談しましょう

- ・傷周りの熱や腫れが強くなった
- ・夜間に痛くて寝られない

痛みとの付き合い方

痛み＝すべて悪いものではありません
動かさないことで、筋力低下、関節の硬さ
が進み、かえって回復が遅れることがあります。



Point!  「無理のない範囲で動くこと」が大切です。



リハビリの目的

- ・筋力を回復させる
 - ・正しい動きを取り戻す
 - ・身体への負担のかかり方を整える
- これらが痛みの軽減につながります！

まとめ

痛みの多くは回復の過程で起こります。
数カ月かけて少しずつ軽くなります。
リハビリが回復を助けます。

参考文献

石橋英明：大腿骨頸部骨折のリハビリテーション. 理学療法ジャーナル, 20 (3) : 227-232, 2005