


関節鏡下腱板断裂修復術 患者さんパスシート (No.1)

氏名	
----	--

診療科名	整形外科
入院予定期間	年 月 日
	年 月 日

月日	/
経過	入院日
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> 手術の物品を準備しましょう。 手術について理解しましょう。 麻酔について理解しましょう。 転倒・転落の危険性、予防方法について理解しましょう。
治療	<ul style="list-style-type: none"> 13時から15時の間に麻酔科の診察があります。
薬	<ul style="list-style-type: none"> お薬を内服されている方は、入院時にお薬手帳と一緒に21日分をお持ちください。医師、薬剤師が確認し継続するかどうか判断します。
検査	<ul style="list-style-type: none"> 特に検査はありません。 外来で実施していない検査を行うことがあります。
処置	<ul style="list-style-type: none"> 外転装具のサイズを合わせます。 
排泄	<ul style="list-style-type: none"> 特に制限はありません。
活動	<ul style="list-style-type: none"> 制限はありません。
食事	<ul style="list-style-type: none"> 21時から食べられません。 24時から水分を飲めません。
清潔	<ul style="list-style-type: none"> シャワー浴が可能です。
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> 医師より手術の説明があります。 看護師より入院生活、手術前後の処置、必要な物品、手術の流れについての説明、転倒・転落の危険性、予防方法についての説明があります。 麻酔科担当医から麻酔科外来で麻酔についての説明があります。 手術に使用するバスタオル1枚、T字帯1枚をお預かり致します。バスタオル、T字帯、にはお名前を記入して頂くようお願いいたします。 「肩腱板断裂の手術を受けられる患者さんへ」(P1~P6)のパンフレットに沿って外転装具の管理方法について説明します。

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。
 なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

関節鏡下腱板断裂修復術 患者さんパスシート (No.2)

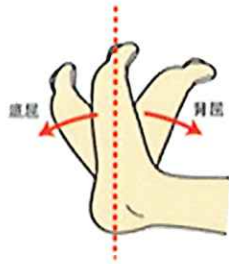
氏名		診療科名	整形外科		
		入院予定期間	年	月	日
			年	月	日

月日	/				
経過	手術当日 (手術前)				
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> 不安なく手術に臨みましょう。 				
治療	<ul style="list-style-type: none"> 10時以降に手術開始予定の場合は、手術室に行く前に点滴を行います。 				
薬	<ul style="list-style-type: none"> 内服はできません。医師の指示で内服がある場合にはお伝えします。 				
検査	<ul style="list-style-type: none"> 特に検査はありません。 				
処置	<ul style="list-style-type: none"> 深部静脈血栓症予防のため、ストッキングを履いて手術室に向かいます。 				
排泄	<ul style="list-style-type: none"> 特に制限はありません。 				
活動	<ul style="list-style-type: none"> 制限はありません。 				
食事	<ul style="list-style-type: none"> 飲んだり食べたりできません。 				
清潔	<ul style="list-style-type: none"> 洗面、歯磨きは行うことができます。 				
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> 手術室に向かう前に、浴衣に着替え、深部静脈血栓症予防のストッキングを履きます。 外れやすい歯やぐらつく歯がある場合は、事前に看護師へお知らせ下さい。 				

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。
 なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

関節鏡下腱板断裂修復術 患者さんパスシート (No.3)

氏名		診療科名	整形外科		
		入院予定期間	年	月	日
			年	月	日

月日	/	
経過	手術当日（手術後）	
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みが強い場合には看護師に伝えるようにしましょう。 ・深部静脈血栓症を予防するための腕の運動を行いましょう。 ・深部静脈血栓症を予防するための足の運動を行いましょう。 	
治療	<ul style="list-style-type: none"> ・手術翌日の朝まで点滴を行います。 ・酸素マスクをつけます。 ・点滴で持続的に痛み止めを注入します。 	
薬	<ul style="list-style-type: none"> ・手術後、薬は基本的に飲みません。翌日から内服が開始になります。 	
検査	<ul style="list-style-type: none"> ・手術終了後、採血・レントゲン撮影があります。 	
処置	<ul style="list-style-type: none"> ・深部静脈血栓症の予防のため、ストッキングは手術後も継続して履きます。 ・手術した方の腕は外転装具（スリングショット）で固定します。 	
排泄	<ul style="list-style-type: none"> ・特に制限はありません。 	
活動	<ul style="list-style-type: none"> ・血圧低下がない限りベッドアップ30度のまま寝ている必要があります。患側の側臥位は禁止となります。 ・酸素マスクが外れ次第、膀胱留置カテーテルを抜去し看護師が付き添いながら歩行することができます。 	
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・食事はできません。 ・水分は酸素マスクが外れれば飲むことができます。 	
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・顔を拭く、うがい、歯磨きなどお手伝いをします。 	
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> ・手術後、点滴、痛み止めの管を誤って引っ張られたりしないように注意しましょう。 ・外転装具は常時装着します。 ・手首・肘・足首の運動をしましょう。 「患者さんパスシート (No.6)」参照 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・手術後は痛みなどの症状に対し、お薬を使用しますので遠慮なくお伝えください。 ・看護師より転倒・転落の危険性、予防方法についての説明があります。 ・痛み止めのポンプの使用法の説明をします。(パンフレット P9 参照) 	

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

関節鏡下腱板断裂修復術 患者さんパスシート (No.4)

氏名		診療科名	整形外科		
		入院予定期間	年	月	日
			年	月	日


月日	/	
経過	術後1日目	術後2日目
達成目標	リハビリを看護師と一緒に始めましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・転倒に注意しましょう。 ・痛みが強い場合には我慢せずに看護師に伝えましょう。 	病室・リハビリ室でのリハビリを行いましょう。
薬	<ul style="list-style-type: none"> ・食事が開始したら、元々内服していた薬が再開となります。 ・痛み止めの内服薬が処方されます。 	
検査・治療	<ul style="list-style-type: none"> ・朝看護師が採血に伺います。 ・食事がしっかり摂取できたら抗生物質の点滴のみになります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・点滴の針を抜きます。 ・痛み止めの管は終了になります。
処置	<ul style="list-style-type: none"> ・ドレーンを抜去します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・医師が傷の消毒を行います。
観察	<ul style="list-style-type: none"> ・血圧、脈拍、体温、呼吸状態、傷の状態(出血の有無、痛みの程度)について観察させていただきます。 	
排泄	<ul style="list-style-type: none"> ・特に制限はありません。 	
活動	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行に問題がない場合は、自由に歩行できます。積極的に歩行するようにしましょう。 ・歩行時にふらつきがある場合、看護師が付き添います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・肩関節以外の制限はありません。
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・朝より手術前と同じ食事が始まります。 	
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・体を拭くお手伝いをします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・シャワー浴ができるようになります。「肩腱板断裂手術を受けられる患者さんへ」のパンフレット(P7~8)参照
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> ・痛み止めの内服方法について説明します。 ・歩行が開始になったら血栓予防のストッキングを脱ぎます。 ・今後のリハビリ、手術した方の肩の安静度、外転装具の装着方法について説明します。「肩腱板断裂手術を受けられる患者さんへ」のパンフレット(P4~14)参照 ・看護師より転倒・転落の危険性、予防方法についての説明があります。 	

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。

なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

関節鏡下腱板断裂修復術 患者さんパスシート (No.5)

氏名		診療科名	整形外科
		入院予定期間	年 月 日
			年 月 日

月日	/	/
経過	術後3～13日目	術後14日目～17日目(退院日)
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> 病室、リハビリ室でのリハビリを行いましょう。 外転装具着脱が自立してできるようにならしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 病室、リハビリ室でのリハビリを行いましょう。 退院後の生活をイメージしてみましょよう。
	<ul style="list-style-type: none"> 転倒に注意しましょう。 痛みが強い場合には我慢せずに看護師に伝えましょう。 	
薬	<ul style="list-style-type: none"> 疼痛に合わせて痛み止めを調整し内服します。 	
検査	<ul style="list-style-type: none"> 手術後4日目、7日目に採血とレントゲン撮影をします。 	
処置	<ul style="list-style-type: none"> 傷の状態に応じて、必要時消毒を行います。 術後7日目に抜糸を行います。 	
観察	<ul style="list-style-type: none"> 血圧、脈拍、体温、呼吸状態、傷の状態(出血の有無、痛みの程度)について観察させていただきます。 	
排泄	<ul style="list-style-type: none"> 特に制限は、ありません。 	
活動	<ul style="list-style-type: none"> 手術した肩関節以外の制限はありません。 	
食事	<ul style="list-style-type: none"> 制限はありません。 	
清潔	<ul style="list-style-type: none"> 術後2日目からシャワー浴を行います。 	
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> 退院後の外来診察日について説明します。 保険などの書類は退院日に本館1階 A ブロックの文書受付窓口に提出してください。(受付窓口は平日、土曜のみ利用可能です。) 	
		<p>退院後の注意点について看護師より「肩腱板断裂手術を受けられる患者さんへ」のパンフレットを使用し説明します。</p>

外転装具を装着したまま退院となります。

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

関節鏡下腱板断裂修復術 患者さんパスシート (No.6)

手術後の手首・肘の運動



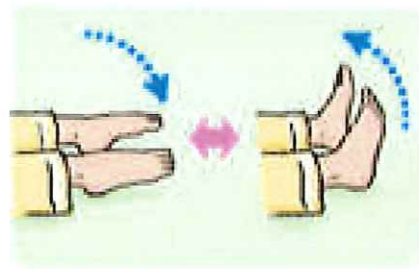
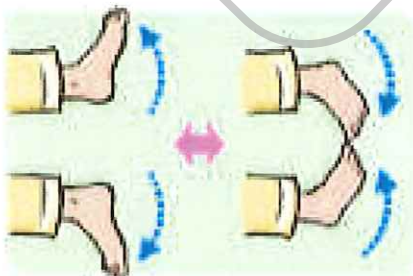
肘の運動



足の指の運動



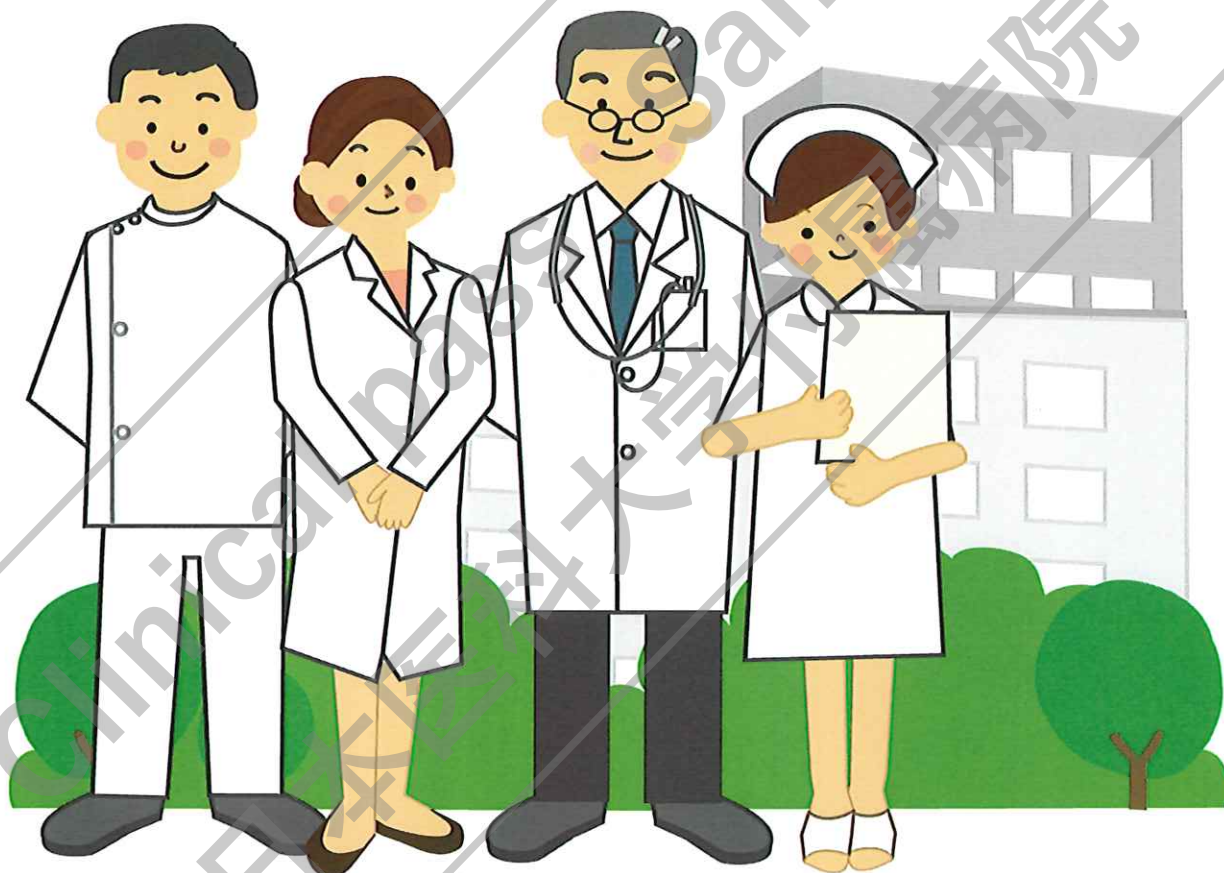
足首の運動



このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。
なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

肩腱板断裂手術を受けられる

患者さんへ



何かご質問があればご遠慮なくお尋ねください

日本医科大学付属病院 整形外科

目次

手術後のリハビリについて.....	p1
術後の装具について.....	P2-3
外転装具の装着方法.....	P4-6
入浴方法について.....	P7
やっていけない動作について.....	P8
痛みのコントロールについて.....	P9
術後の日常生活動作について.....	P10-14

2019/05 改訂

2019/09 改訂

【手術後のリハビリについて】

手術後の手首の運動



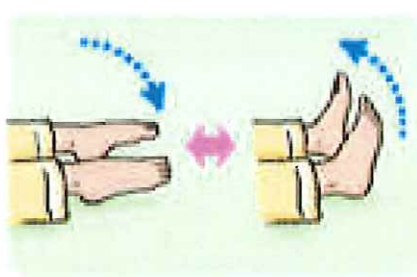
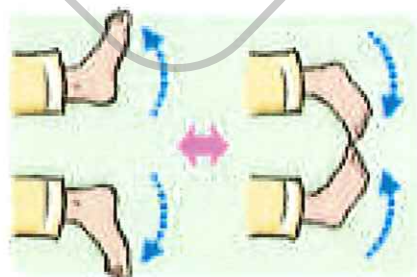
肘の運動



足の指の運動



足首の運動



【術後の装具について】

腱板断裂の手術を受けられた患者さんは、手術後からスリングショットという外転装具を装着します。手術後 3～8 週間は外転枕を装着し、その後さらにスリングのみを 4～6 週間使用します。装具が正しく装着できていないことで修復した腱板が再断裂したり、肩から腕全体が緊張した状態となり痛みが生じてしまう可能性があるため、正しい装着方法と装着のポイントを覚えましょう。ただし、許可ができるまでは必ず看護師と共に行うようにして下さい。



【良い例】

両肩が水平になっている



【悪い例】

手術した側の方が下がっている



【良い例】

15度（2本のペットボトルを腕の間にはさんだ状態）の角度が保てる



【悪い例】

手術した側の脇を閉じている



【良い例】

肘が体幹の中心（体の横にある）前後に行き過ぎていない



【悪い例】

肘が体幹の中心よりも前に出ている



前腕が下に下がっている

【外転装具（スリングショット）の装着方法】

1. 手術した側の腕を台にのせた状態で前腕をスリングへ入れます

ポイント 基本は台にのせた状態で装具の着脱を行います。
縫合した腱板が再断裂する可能性があるため、
手術した側の腕は必ず反対側の手で支え自分で持ち上げない様にします。



2. スリングの中に肘を奥までしっかり入れます

ポイント 前腕部を安定させるため肘が装具の奥に当たるまで入れ、手首が完全に覆われるようにします。
肘が浮く場合はタオルを前腕とスリングの間に挟み調節します。



3. 肘のベルトをとめます

ポイント 腕が動かないようにしっかりとめる



4. ショルダーストラップを背中から回し、反対の肩にかけて前のバックルにとめます



バックル

5. 外転枕をウエストに合わせてウエストストラップを胴体に巻き、バックルを固定します



ウエストストラップ

6. 各部分にズレやゆるみがないか、両肩が同じくらいの高さになっているか確認します
- ポイント** 肩をすくませず、外転枕とスリングに腕を置くようにしてリラックスするようにします。ショルダーストラップを必要以上に引っ張りすぎると肩がすくんでしまうので注意が必要です。



肩伸展防止用ストラップ
肘が後ろにいきすぎないようにする

7. 鏡を使用して側面から肘が体幹の中心より後ろに引かれていないか、逆に前に出すぎているか(お腹の真上にのっていないか)確認します



肩伸展防止用ストラップ
肘が後ろにいきすぎないようにする

【入浴方法について】

手術後2日目より傷口に防水テープをはりシャワー浴を行うことができます。外転枕が外れるまでは手術した方の脇を閉じてはいけません。シャワーの時は入浴用の装具と2ℓのペットボトルで外転位を維持します。

装具の着脱時には、肘の高さに荷台を合わせて入浴用の装具に付け替えをします。荷台の調節は看護師が行います。高い荷台に自分で腕をのせない様にしましょう。



ポイント 装具から入浴用装具+ペットボトルの着脱は最初から1人では難しいため、看護師が介助すると共に、1人で出来るように指導してまいります。



【やってはいけない動作】

1. 手術した肩を前に挙げない

2. 腕を下げない



3. 手術した肘を体の中心に持ってこない、腕をお腹の真上に持ってこない



【疼みのコントロールについて】

腕神経叢ブロックまたは、PCA ポンプ

1. 手術中に行なわれる腕神経叢ブロック

⇒手術後 3-4 時間ほど肩周辺の除痛効果が持続します。この間、手や指の痺れおよび運動麻痺がみられますが、本神経ブロックによるものですから通常心配はありません。

2. PCA ポンプ

⇒手術後痛み止めの薬を点滴から入れます。このポンプは決まった量の痛み止めの薬を自動的に入れていくとともに、PCA ボタンを自分で押すことで、痛み止めの薬が追加されて注入できます。痛みが強い時はご自身で押して下さい。

また、ご自身で押すことができない場合は必ずナースコールで看護師へお知らせ下さい。



3. 薬剤

⇒手術後より痛み止めの飲み薬や座薬を使用できます。

4. リハビリテーションとリラクゼーション

⇒手術後は創部の痛みや筋緊張からくる痛みが出てきます。病室にいる時は、膝の上にクッションを置き、その上に手術した方の腕を乗せてリラックスした姿勢をとるようにしましょう。リハビリ室でも、筋緊張を和らげられる方法を説明しますので正しく行うようにしましょう。

抜糸後は、湯船につかる入浴が可能になります。温めることで筋肉の緊張が和らぎ、痛みの緩和が図れますので、リラックスして温めましょう。

【術後の日常生活動作について】

★退院後～術後2ヶ月

- ・装具はまだ付けた状態です
- ・リハビリで指導された運動だけ行うようにしてください
- ・日常生活では手術した腕をつかわないようにしてください
- ・術後 4～8 週間で外転装具がとれますが、その後もスリングを装着して頂きます
- ・日常生活動作の大半がまだ制限されています
- ・術後 3 カ月までは、洗濯物を干したり、布団の上げ下ろしといった肩よりも高い位置や身体から離れた位置(手を伸ばした位置)での腕の使用は禁止です。包丁で硬い物を切ることも禁止です

★術後3～4ヶ月・・・手術をした腕を使って軽作業が可能になります

- ・歯磨き、洗顔、シャンプー、髪をくくるなどの動作が可能になります
- ・自転車、車の運転ができるようになります
- ・前後に腕を振って歩けるようになります
- ・軽い物(500mlのペットボトル程度)を持つことができるようになります
- ・炊事、洗濯、掃除ができるようになります
- ・軽作業が出来るようになります



★術後6ヶ月・・・概ねの動作が可能になります

- ・デスクワーク以外の仕事にも復帰ができるようになります
- ・スポーツ復帰ができるようになります
(ただし、競技レベルへの復帰はさらに3ヵ月間必要でしょう)



- ・重い物(約 5kg)を持つことができるようになります(個人差があります)
- ・重労働の家事(布団干し、固い物を切る、鍋洗い、大掃除)ができるようになります
- ・子供を抱っこする動作は医師の許可が下りてから行うようにしてください

手術内容や術後経過により、可能となる動作には個人差があります。
できる限り家族等の協力を得られるほうが望ましいですが、難しい場合は65歳以上の患者様であれば介護保険の適応となり、ヘルパーによる掃除や洗濯、配食サービスなど受ける事もできます。ご希望の方はお住まいの区役所でご相談下さい。



※装具装着時期における日常生活動作の具体的注意点

装具装着下で禁止動作



お箸で食べる



顔を拭く



タオルを絞る



マウスを動かす

再断裂の可能性あり
基本的に禁止！！



装具装着下で禁止だが
手術と反対側の手で行うことが
できる動作



コップで飲む



歯ブラシを使う



眼鏡をかける

上記動作も注意！



装具装着下で安全に行える動作



字を書く



本を読む



キーボードを打つ



薬の開栓



ペットボトルの開栓

装具の正しい着用と
日常生活動作を
しっかりと守りましょう！

