

腰椎椎間板摘出術を 受けられた患者様へ

【腰椎椎間板摘出手術とは】 p 1 ～

【退院後の生活について】 p 2 ～

【傷の処置について】 p 4 ～

【退院後の注意点】 p 6 ～

- (1) 活動再開の目安
- (2) 姿勢別の腰への負担について
- (3) 動作の注意点
- (4) 座位姿勢の注意点

【手術後リハビリメニュー】 p 10 ～

アイシング

おしりすぼめ

うつぶせ

タオルつぶし

足首の運動

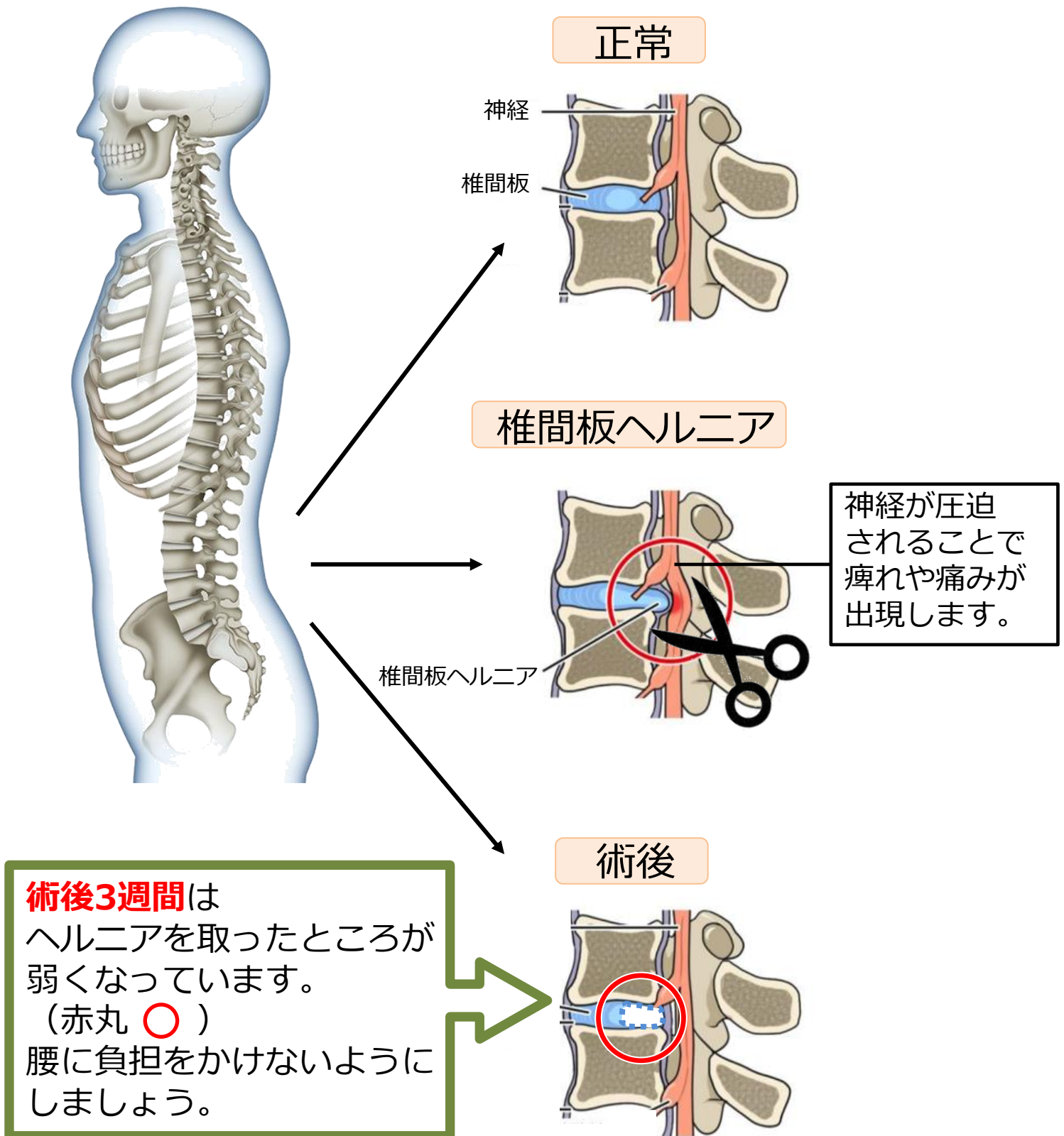
足指グーパー

ワイパー運動

腹式呼吸

腰椎椎間板摘出術とは

椎間板摘出術では、飛び出たヘルニア（髄核）を内視鏡を使って取り除き、神経の圧迫を減らします。



退院後の生活について

退院後の生活につきまして、いくつか注意点があります。
十分に注意して、より快適で安全な生活をお過ごしください。

【手術後のリハビリについて】

医師や理学療法士の指示の下、痛みの悪化のない範囲でご自宅でも続けてください。リハビリ前や外出の後には、患部を氷で冷やすとよいでしょう。



【内服薬について】

手術後に当院からお渡ししたお薬は、用法・用量を守り服用してください。分からないことがあれば、看護師に相談してください。



【定期検診について】

手術後も、経過観察のために定期的な受診が必要です。
医師の指示にしたがって、必ず受診してください。
退院後の通院は、原則的に1週間に1回、2カ月程度の継続になります。



【合併症について】

手術を受けた後に、以下の合併症が起きる場合があります。

退院後の外来診療までに次のような症状が出た場合は、あんしん病院にご連絡ください（**078-304-5252**）。



●感染

- ・傷口が明らかに赤くなり、腫れがひどくなった。
- ・傷口から出血や黄色い液、膿が出てきた。
- ・傷周辺が明らかに熱くなった、または38℃を超える熱が続く。
- ・痛み止めを飲んでも傷周りの痛みが治まらない。

●神経麻痺・血腫

- ・足のしびれが強くなったり、感覚が鈍くなる、力が入らないなど、症状が強くなっている。

●再発

- ・手術前と同様の症状が出てきた。
- ・手術前とは違う部位にしびれや痛みがでてきた。

※前かがみやひねり動作を行うと再発のリスクが高くなります。

再発は**術後3週間**が大半を占めます。

傷の処置について

【シャワー浴について】

シャワー浴は、手術後2日目（ 月 日～）から可能です。
主治医の許可が下りるまでは、シャワーから出るお湯のみを使用し、
浴槽にはつからないようにしてください。

シャワー浴は必ず傷口を防水パッドで覆った状態で行い、
傷口は濡らさないようにして下さい。



【防水パッド交換の注意点】

ガーゼ部分が全体的に汚れたり、テープがはがれて水が入りそうになった
場合のみ防水パッドを交換してください。傷口が濡れている場合は、
消毒はせず、水分をふき取ってから張り替えてください。

それ以外の交換は必要ありません。

退院時に張り替え用の防水パッドを1回分お渡しします。

足りない場合は薬局等で市販されている防水タイプの保護パッドを
使用してください。

【防水パッド交換方法】

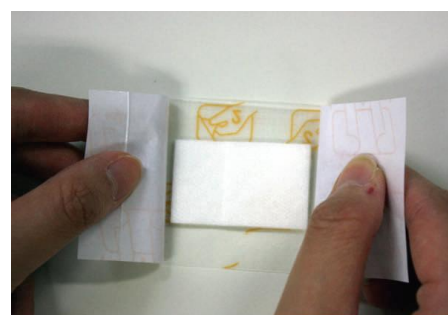
※あらかじめ傷周りの水分はふき取っておきましょう。

※清潔な手で以下の方法で交換してください。

- ① 外装をあけ、中から防水パッドを取り出します。



- ② 防水パッドを裏返し、図のようにフィルムをはがしてください。



- ③ ガーゼ部分で手術の傷を覆うように張ってください。

防水パッド全体を手で軽く押さえます。

※このとき、手術の傷、ガーゼ部分には手が触れないように
注意してください。

- ④ 図のように表のフィルタをはがしてください。



退院後の注意点

(1) 活動再開の目安

手術による炎症は残っています。活動量は徐々に増やしていきましょう。



術後1週間～

デスクワーク

※車の運転や仕事復帰は初回診察時に

主治医の許可を得てください。



術後3週間～

体力仕事/ジョギング/自転車の運転



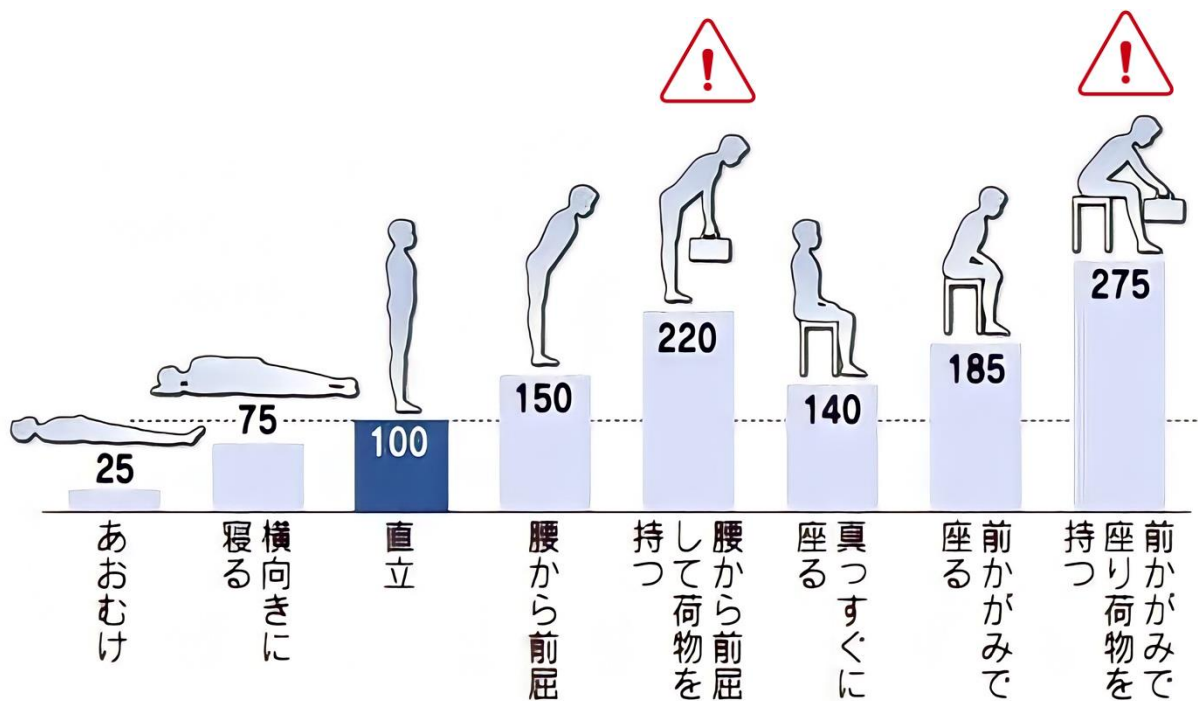
術後8週間～

スポーツ復帰

(2) 姿勢別の腰への負担

※腰の負担は姿勢で変わります。

数値が高い姿勢は避けるようにしましょう。



(Nachemson,1976)

(3) 動作の注意点

術後3週間は再発の危険性が高いため、次のような動作に気を付けましょう。



前かがみ



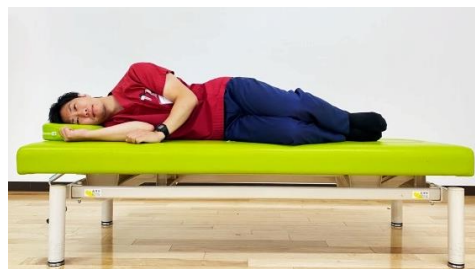
体をひねる

①起上がり動作の注意点

※体をひねらないように注意してください。



①膝を立てます。



②横を向きます。



③肘をついて脚をベッドからおろしながら起き上がります。

②中腰・かがみ動作の注意点

※軽いものを拾うときも注意してください。



荷物になるべく近づいて、片膝を立ててしゃがみます。

(4) 座位姿勢の注意点

**床より椅子の生活を心がけましょう。
長時間座り続けることは避けましょう。**

椅子には深く腰掛けましょう。

腰が丸くならないように、腰に支え
(タオルやクッション)を入れましょう。



床に座る場合

※床に座る場合は正座で座りましょう。



～正座が不可能な場合～

あぐらの状態でおしりの下と
背中にタオルやクッションを
入れて腰が丸くならないよう
にしましょう

● 注意点

※足をのばして座ることは避けましょう。



背中が丸くなり腰への負担が
増加し、再発リスクが高くなります。
できるだけ**正座**を心がけましょう。

手術後リハビリメニュー(1日2回)

□ アイシング【15分間】

炎症を抑え、痛みや筋肉の緊張をとります。

アイスノンや保冷剤は使用しないでください。

アイシングの方法

①使い捨てのコップに水を入れ、
冷凍庫で凍らせます。



②コップを水で濡らして、
中の氷を取り出します。



③ガーゼが張ってある部分を避けて周りを氷で塗るようにして冷やします。



【おひとり暮らしの方】

うつぶせで背中にアイスバッグをのせて冷やしてください。



□ おしりすぼめ【20回】

おしりの筋肉を鍛えます。

うつぶせで、おしりを締めるように力を入れます。



□ うつぶせ【20秒×5回】

腰の筋肉と椎間板への負担を軽くします。

うつぶせをとり、可能であれば、肘をついて、上半身を起こします。

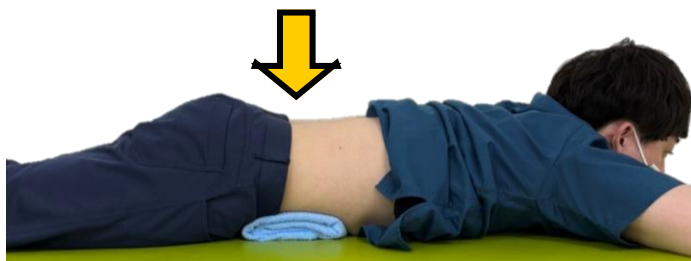
無理に体を反らせたり、腰に力を入れないように注意しましょう。



□ タオルつぶし【3秒×20回】

背中の筋肉を鍛えます。

おなかでタオルをおしつけながら腰に力をいれましょう。



□ 足首の運動【20回】

足首を上下に大きく動かすことで、足首の筋力をつけます。



□ 足指グーパー【20回】

足の指を開いたり閉じたりすることで、指の筋力をつけます。



□ ワイパー運動【20回】

おしりや足の筋肉を柔らかくします。

股関節（足の付け根）から足全体を内側・外側に向けます。



□ 腹式呼吸【10回】

腹筋を鍛えます。長く息をはききってお腹をへこませます。





〒650-0047

兵庫県神戸市中央区港島南町1-4-12

[TEL:078-304-5252](tel:078-304-5252)

FAX:078-304-5222