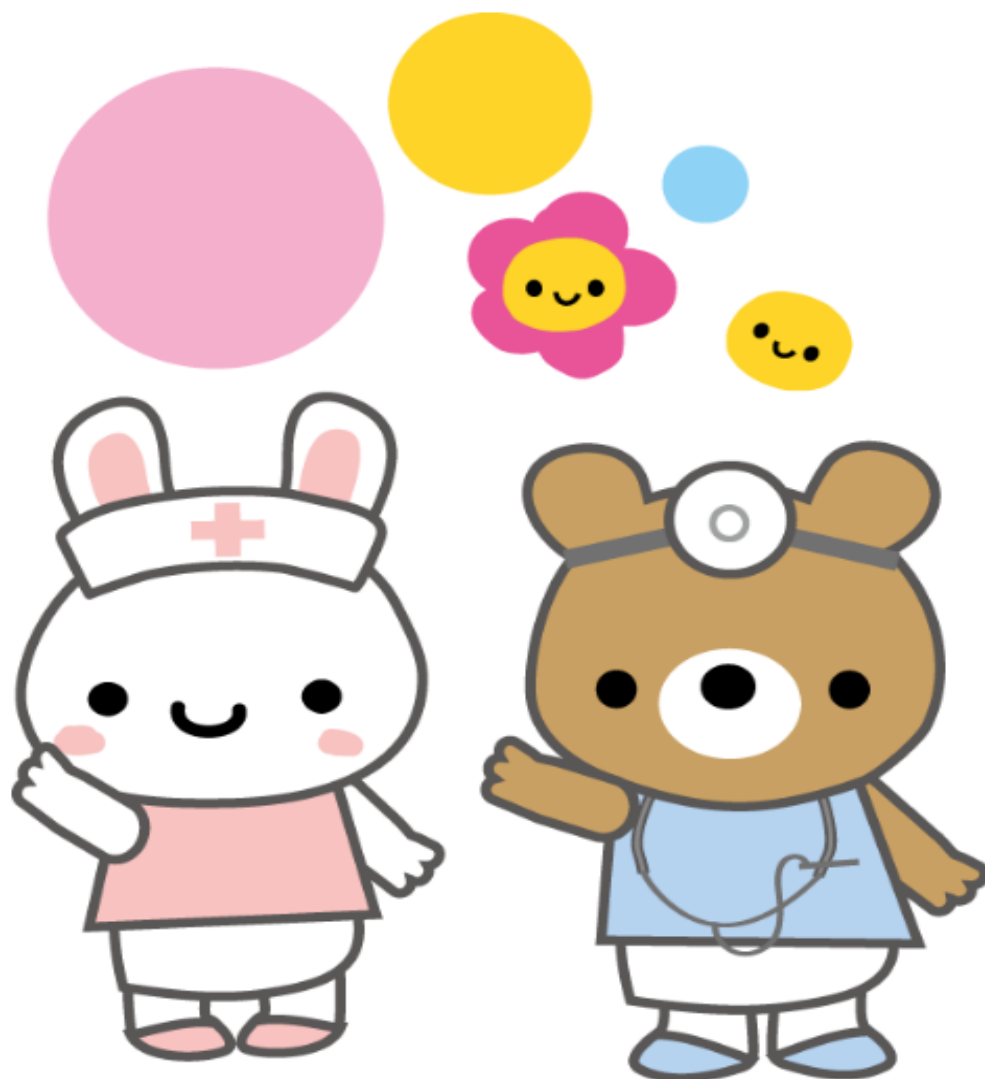


手術後の日常生活について (FED / FEL / D-FEL)



岩井整形外科病院
2025年7月改訂

手術後の日常生活について（FED / FEL / D-FEL）

手術後最初の外来までは、腰に負担がかからないように気を付けることが大切です。動作によっては腰へ大きな負担をかけるばかりでなく、症状を悪化させる恐れがあるため注意していきましょう。

今回の手術と関連のある体の働きを振り返ってみましょう。

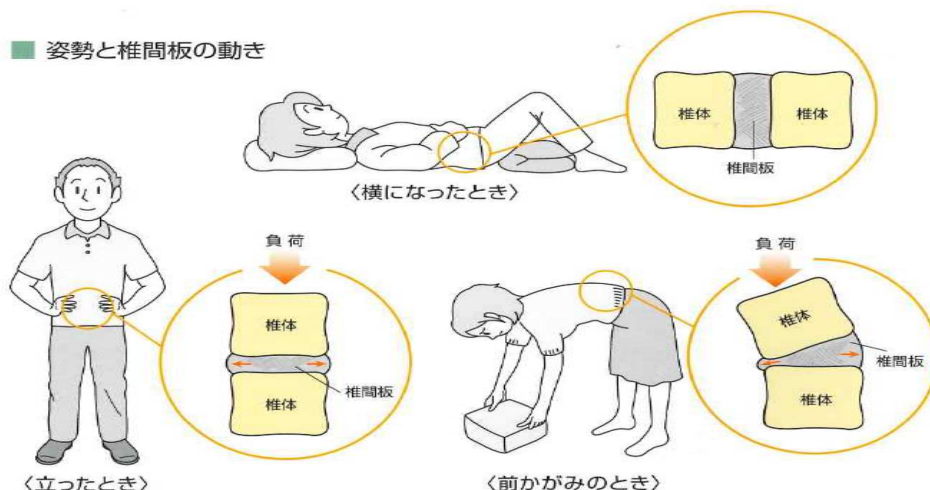


1. 椎間板の仕組みと働き

「椎間板」とは、弾力のある構造をしていて体を動かしたときの衝撃を吸収する「クッション」のような働きを持っています。

この働きによって、体を左右に曲げたり、ねじったりすることができる反面、椎間板には常に負荷がかかっています。

そのため、年を重ねるにつれて衝撃を吸収しにくくなり、腰痛を生じやすくなります。



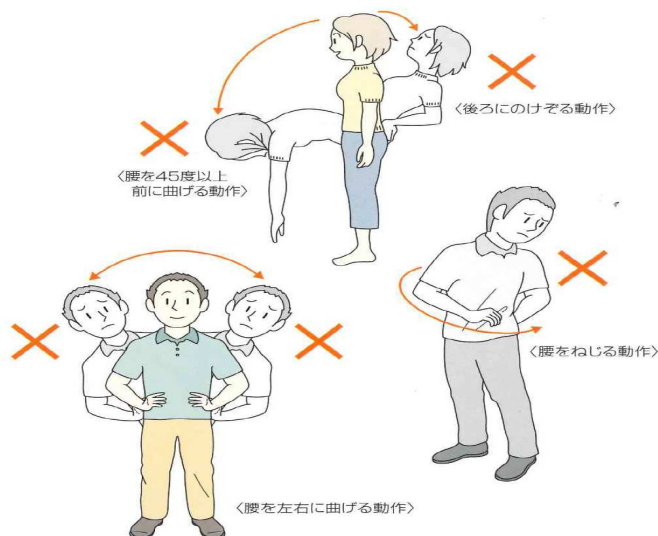
2. 椎間板への具体的な負担について

「中腰で立った時」は良い姿勢で立った時の2倍以上、「前かがみで座った時」は約3倍の負担が腰にかかります。

悪い姿勢は腰に大きな負担をかけます。

そのため、腰に負担をかけない生活を送ることが手術のあとは重要となります。

下記のような動作は腰に負担がかかるので最初の外来までは控えるよう注意して下さい。



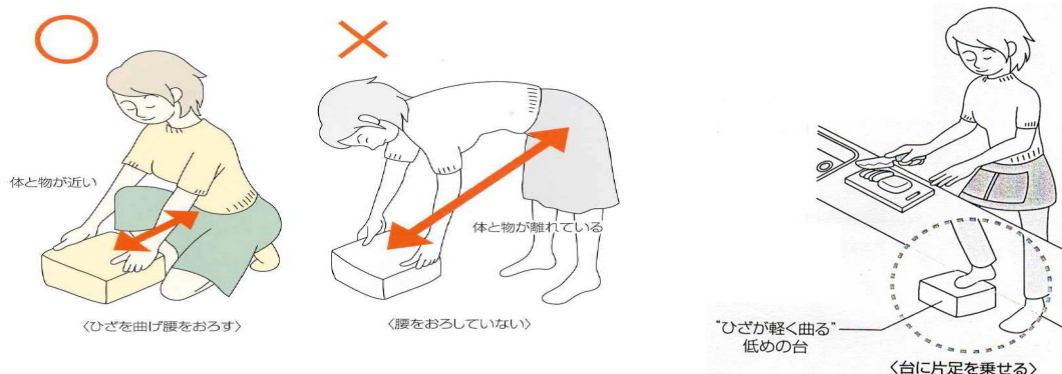
3. 腰に負担をかけない動き方

① 物を持ち上げる時（大切です）

手術直後は力仕事を避けて下さい。

軽い物を拾う時でも、膝を曲げて腰を下ろし物に体を近づけてゆっくり持ち上げるようにしましょう。

特に腰に負担をかけないためには重要な動きです。物を拾う時には注意しましょう。



② 立っているとき

背筋をのばして正しい姿勢で立つように心がけましょう。

中腰の姿勢にならないように注意してください。

長い間立っていなければならないときは低めの台を用意し、片足を乗せ、時々乗せる足を変えるとよいでしょう。

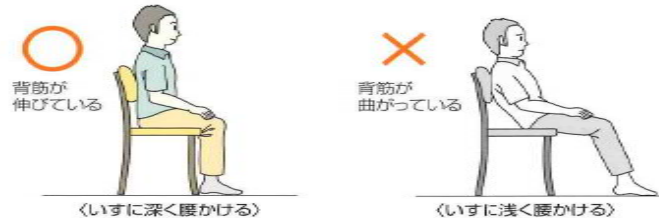
または、両足を軽く開いておくのもおすすめです。

③ 座るとき

できるだけ椅子の生活に変えることをおすすめしています。
仕方がなく、畳などの床に座る時には背筋を伸ばすようにして下さい。
椅子の選び方や正しい座り方は大切です。
座面が硬く足が床にぴったりと着く高さのものを選ぶようにしましょう。

☆ 座りかた ☆

深く腰掛け背筋を伸ばして、腰を入れて座ってください。
浅く腰掛け背筋が曲がると腰に負担がかかります。



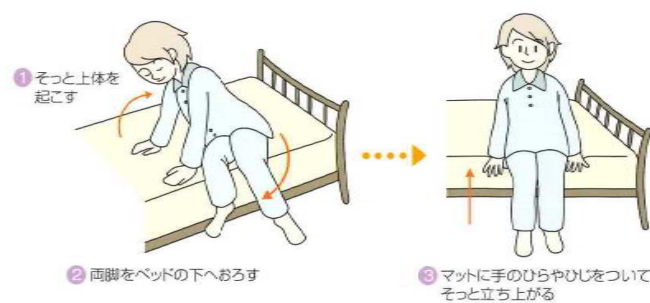
☆ 立ちかた ☆

立ち上がる時は一気に力を入れて立ち上がると負担がかかるのでやめましょう。
背筋を伸ばしたままそっと立ち上がるよう心掛けて下さい。



☆ 起き上がるとき ☆

起き上がる時は、勢いを付けていきなり起きたりはせず、ゆっくりと起き上がります。
上体を起こし足を下ろします。そして、マットに手をついて立ち上がりましょう。



④ 姿勢について

☆ 足組み → 椅子に座るときも足を組む姿勢は控えるようにしましょう。

☆ 前かがみの姿勢

→ 短時間なら問題ありません。痛みがある場合は無理をしないようにして下さい。

☆ ソファ

→ リクライニングのソファや硬めのソファであれば問題ありません。

体が沈むようなソファは控えるようにしてください。

☆ 寝かた

寝る時は、仰向けか、横向きで膝と股関節を軽く曲げる寝かたが良いです。

うつ伏せの姿勢は背骨がそってしまい、腰を痛める原因となりますので避けましょう。

4. 退院後の生活における注意点

① 手術の傷について

テープ類は退院後**7日目**に剥がしてください

(中に細い白いテープがある場合はそちらも剥がして下さい)

途中で剥がれた場合には、再度テープを貼ったり消毒はせず、剥がれたままで構いません。

【血液の付着がない場合】

【血液が付着している場合】



退院前までに出血がどこまで広がっていたかマキシクをしてあります。新たに大きく出血が広がって居るなど異常を感じたら病院へ相談してください。

② シャワー、入浴について

自宅でも、退院後7日間はシャワーにするようにして下さい。

7日経過したら自宅での入浴も可能です。

不特定多数が使用する銭湯、温泉、サウナは最初の外来までは避けて下さい。



③ 移動について

1) 車の運転

→ 痛み痺れを我慢しての運転は、確認動作が遅れたり不十分となり、大変重大な事故につながる恐れがあります。無理な運転は控えて下さい。

2) 自転車

→ 腰の振動を感じるようなデコボコ道や坂道は避けて、平らな道を選んでのるようにして下さい。

3) 歩行（ウォーキング）

→ 体調をみながら次の日に疲れが残らない程度でしたら問題ありません。

4) ランニング、運動について

→ ランニングなど強めの運動は、最初の外来まではお休みして下さい。

5) 電車・バス・飛行機など公共機関の利用について

→ 長距離の移動になる場合は、1～2時間置きに立ち上がったり、背伸びをしたりして下さい。また、疲れた時にいつでも座れるように、満員電車は控え、空いている時間を利用して下さい。

④ 感染について

せき・のどの痛み・鼻汁など風邪症状がないにも関わらず、発熱・腰痛など出現した場合は、術後の感染の可能性があります。
必ず病院に電話をしてご相談下さい。

⑤ マッサージについて

腰を捻るマッサージと、腰を直接指圧するマッサージは行わないで下さい。
行いたい場合には、退院後の外来で医師に相談して下さい。
足や手・腕のマッサージは退院後すぐに可能です。

⑥ 飲酒について

アルコールを摂取することで循環が良くなり、傷の痛みが増したり、出血をする可能性があります。
お酒を飲むときには控えめにして、嗜む程度にして下さい。

⑧ 仕事復帰について（基本的には）

◎ FED / FEL / D-FEL

デスクワーク 術後14日

通常の業務 術後28日

肉体業務 術後42日



参考資料：メドトロニックソファモアダネック株式会社

《このような時は当院へご連絡ください》

- ・急に足の動きが悪くなったり、力が入りにくくなった。
- ・痛みや痺れの場所が変わったり、強くなった。
- ・せき・のどの痛み・鼻汁などの風邪症状がないにもかかわらず発熱がある。

～ 上記以外でも気になることや不明点がありましたら、
ご自分で判断せず当院へお問い合わせ下さい ～

岩井整形外科病院

TEL 03(5694)6211

岩井FESSクリニック

TEL 03(5694)4976

