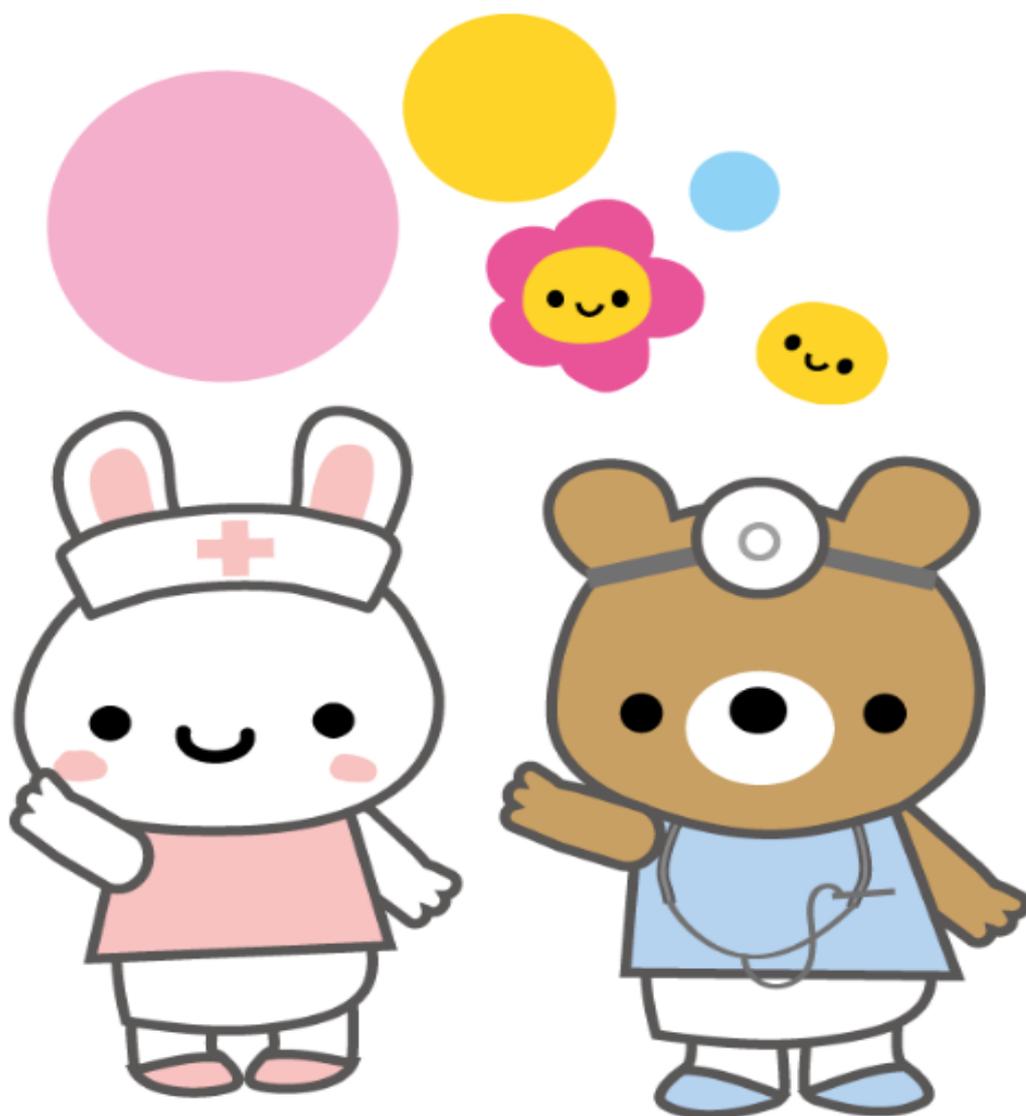


手術後の日常生活について (椎弓切除術、MECL)



岩井整形外科病院
2025年7月改訂

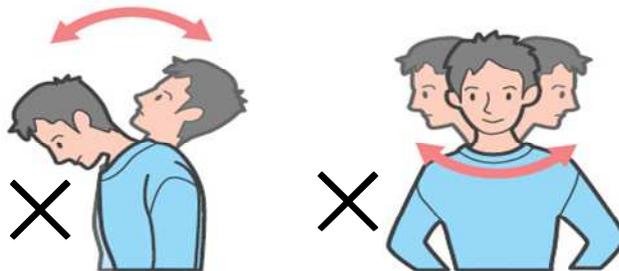
<手術後の日常生活について>

急激な首の運動は行わないようにしましょう。
入院中から退院後も手術したところの安静を守るために以下の点に気をつけましょう。



- ①上を見上げての作業は行わないようにしましょう。
- ②高い所の物を取る動作は行わないようにしましょう。
- ③パソコンなど首を前に曲げての長時間の作業は行わないようにしましょう。
- ④就寝中の枕の高さ → 首が水平に保てる高さが推奨されています。
- ⑤重い物（5kg以上）を持たないようにしましょう。

図の様に前後屈や首振りなど急に動かさないようにしましょう。

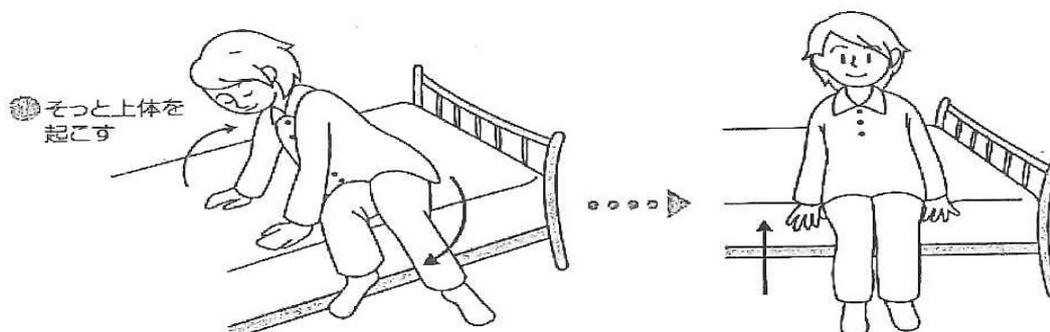


1. 頸椎カラーについて

基本的には術後の使用はありません。
仕事上や通勤に使用するなど、個人的な理由で使用は可能です。
使用したい場合は主治医に相談して下さい。

2. 起き上がり方について

体を捻らないように横を向いて、上体を起こして足を下ろします
勢いを付けて起き上がりたりせず、ゆっくりと起き上がりましょう。



3. 移動について

①車・自転車・バイクの運転について

車の運転は、疼痛や痺れによって、安全行動（ブレーキ）が遅れることもあるため、症状や体調をみて開始するようにしてください。

運転の際は、首を大きく動かさないように注意しましょう。

自転車・バイクの運転は、次回外来受診時に主治医に相談してから始めるようにしましょう。

②歩行について

次の日に疲れが残らない程度なら問題ありません。

ウォーキングは、少しずつ開始しましょう。



③電車について

満員電車は控え、空いている時間を利用するようにしましょう。

4. 家事労働について

長時間の家事労働は負担がかかるので、休息を取りながら無理せずに行いましょう。



5. 入浴について

手術の傷は手で泡を立て優しく撫でるように洗いましょう。

シャンプーや髭剃りの際は首を過度に上げ下げしないように気をつけましょう。退院後7日間はシャワーのみにして下さい。

7日目以降は入浴も可能ですが、1番風呂に入るようにして下さい。

不特定多数が使用する銭湯、温泉、サウナ、プールは次回外来までは行かないで下さい。次回外来で医師に確認し、許可が出たら可能となります。



また美容室でのシャンプーは図のように後に反りすぎないようにしてください。



6. 手術の傷について

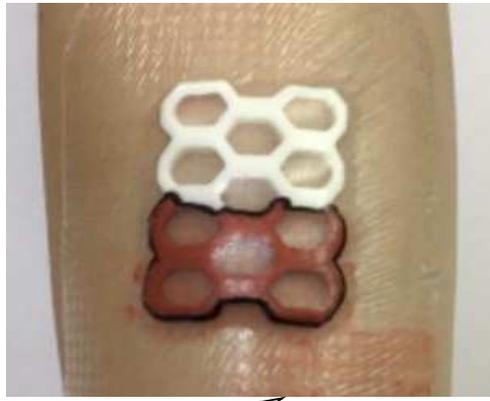
テープ類は退院後**7日目**に剥がしてください

途中で剥がれた場合には剥がれたままで再度貼らなくてかまいません

【血液の付着がない場合】



【血液の付着がある場合】



退院前までに出血がどこまで広がっていたかマキガをしてあります。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。

7. 喫煙・飲酒について

飲酒は飲み過ぎて転倒することもあります。

なるべく控えるようにしましょう。

喫煙は骨のつきが悪くなる原因と言われています。

なるべく控えるようにしましょう。



禁煙
No smoking

8. 仕事復帰について

○椎弓切除術、MECL

- ・事務作業…手術後 2週
- ・通常業務…手術後 1ヶ月
- ・肉体業務…手術後 2ヶ月

上記はあくまでも目安となります。職種や個別性が大きく影響しますので、その都度医師へ確認が必要です。

主治医と相談をして、復職時期を検討してください。



9. スポーツ（運動）について

次回外来までは行わず、開始については外来受診時に主治医に相談してください。



<このような時は、すぐに当院へ連絡を！！>

- 急に手足指先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、
ご自分で判断せずに当院へお問い合わせ下さい～



岩井整形外科病院 外来受付

TEL 03(5694)6211

