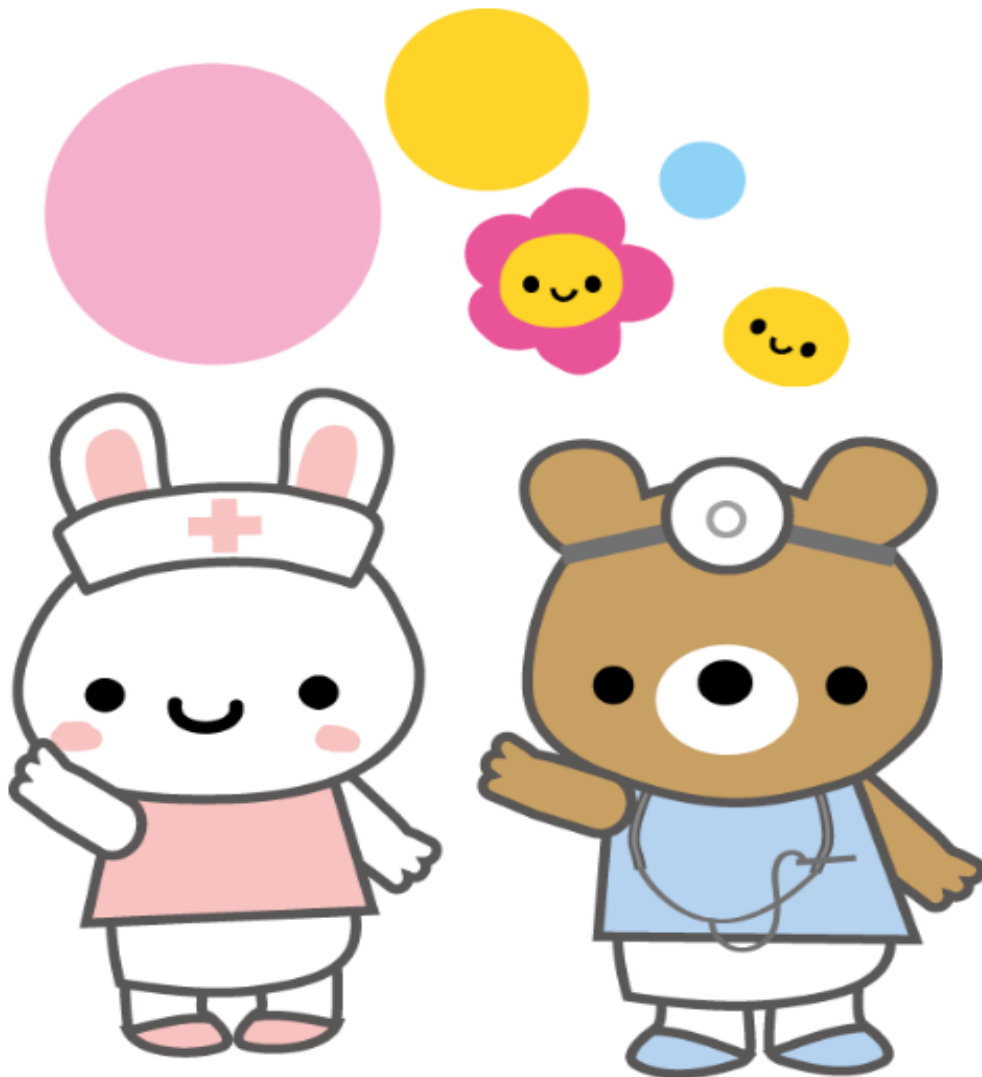


手術後の日常生活について (MED / MEL / UBE)



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(MED/MEL/UBE)

手術後数ヶ月は、腰の負担に気を付けることが大切です。



背筋の伸びた良い姿勢で立った時に比べて、「中腰で立った時」は約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るだけでなく、ヘルニアの再発や、症状の悪化を招く恐れがあるので注意しましょう。

下の図のように、

腰を深く曲げる、後ろにのけぞる（うつ伏せを含む）、腰をねじる動きは退院後最初の外来まで控えましょう。

また、勢いのついた急な動きにも注意が必要です。



1. 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）

手術の直後は、重いものを持つなどの力仕事を避けて下さい。

軽いものを拾う時でも、ひざを曲げて腰を下ろし、物に体を近づけてからゆっくり持ち上げるようにしましょう。腰に負担をかけないために、特に重要な動きです。



② 椅子に座るとき、立つとき

椅子の選び方や正しい座り方は大切です。

座面が硬く床に足のぴったりと着く高さのものを選ぶようにしましょう。

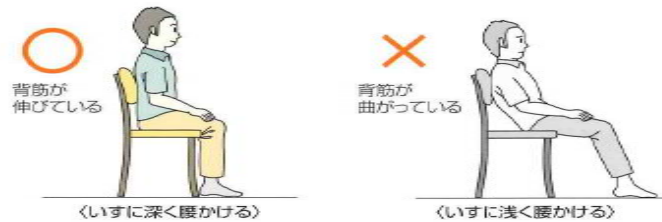
ソファは、リクライニングまたは座面が固めであれば問題ありませんが、体が沈むような座面が柔らか過ぎるソファは避けるようにしてください。

☆ 座りかた ☆

深く腰掛け背筋を伸ばしてください。

浅く腰掛け背筋が曲がると腰に負担がかかります。

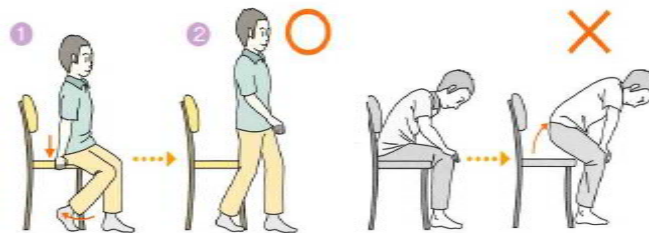
足を組む姿勢は腰の負担が大きいため控えるようにしましょう。



☆ 立ちかた ☆

一気に力を入れて立ちあ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。



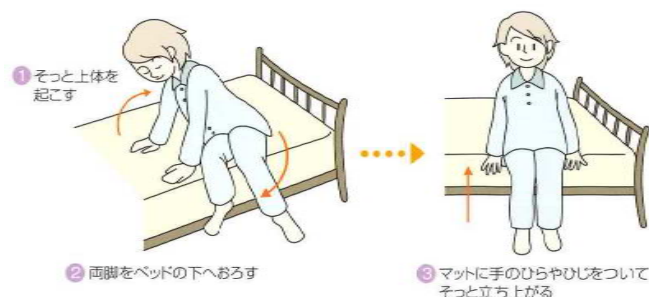
③ 床に座るとき

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が、畳など床の上に座る必要があるときには、なるべく「正座」にしましょう。「あぐら」や「立てひざ」は背筋が曲がりやすく腰に負担がかかりますので、姿勢が崩れないよう注意しましょう。



④ 起きあがるとき

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。



2. 退院後の生活における注意点

① 手術の傷について

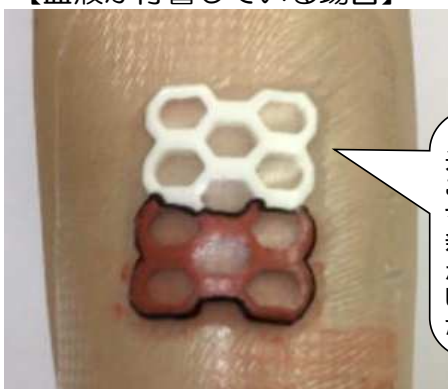
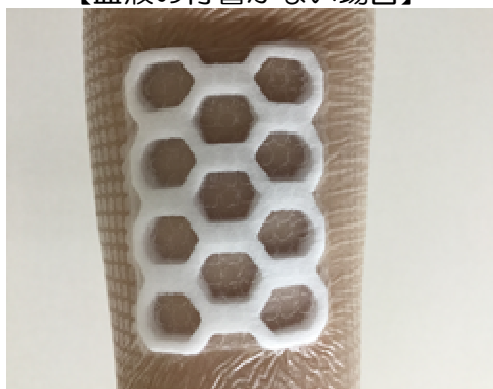
テープ類は退院後**7日目**に剥がしてください

(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、剥がれたままで、再度テープを貼らなくても構いません。

【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ーキングをしてあります。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

退院後7日間はシャワーが可能です。

退院後7日が経過したら浴槽への入浴も可能ですが、綺麗なお湯に入りましょう。

※ 不特定多数が使用する銭湯・温泉・サウナ・プールなどの利用は、

手術の傷から感染症を起こしてしまう可能性があるため、次回外来まで避けて下さい。

③ 移動について

1) 車の運転

→基本的には可能です。ただし、痛みや痺れ、足の力が入らないなどの症状を我慢しての運転は、確認動作の遅れや不十分さの原因となり、大変重大な事故に繋がる恐れがあります。無理な運転は控えましょう。

また、長距離の運転では1～2時間おきに休憩をとりましょう。

2) 自転車

→できるだけ段差がない平らな道を選ぶようにして下さい。急な坂道や立ちこぎはなるべく避けましょう。通る必要がある時は自転車を押すようにしましょう。

3) 歩行（ウォーキング）

→次の日に疲れが残らない程度なら問題ありません。

ランニングなどの強めの運動は、退院後の外来で主治医の許可を得るまで控えて下さい。

4) 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、満員になりやすい時間は避けましょう。

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・腰痛などが出た場合は、手術をした傷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ください。
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、手術のキズの痛みが増したり、出血する可能性が高くなります。お酒を飲むときには控えめにして、嗜む程度の量にしましょう。

⑦ コルセットについて

腰の安静のため、手術後1～3ヶ月は着用しましょう。
就寝時の装着は不要です。（夜間トイレに行くときは着用しましょう。）
※ 手術をした部位や、術前の状態によって期間は異なります。
コルセット着用をやめる具体的なタイミングは、外来で主治医と相談しましょう。

⑧ 仕事復帰の目安について（詳しい開始時期は主治医と相談して下さい）

デスクワーク	術後2週間
通常の業務	術後1ヶ月
肉体業務	術後2ヶ月

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

