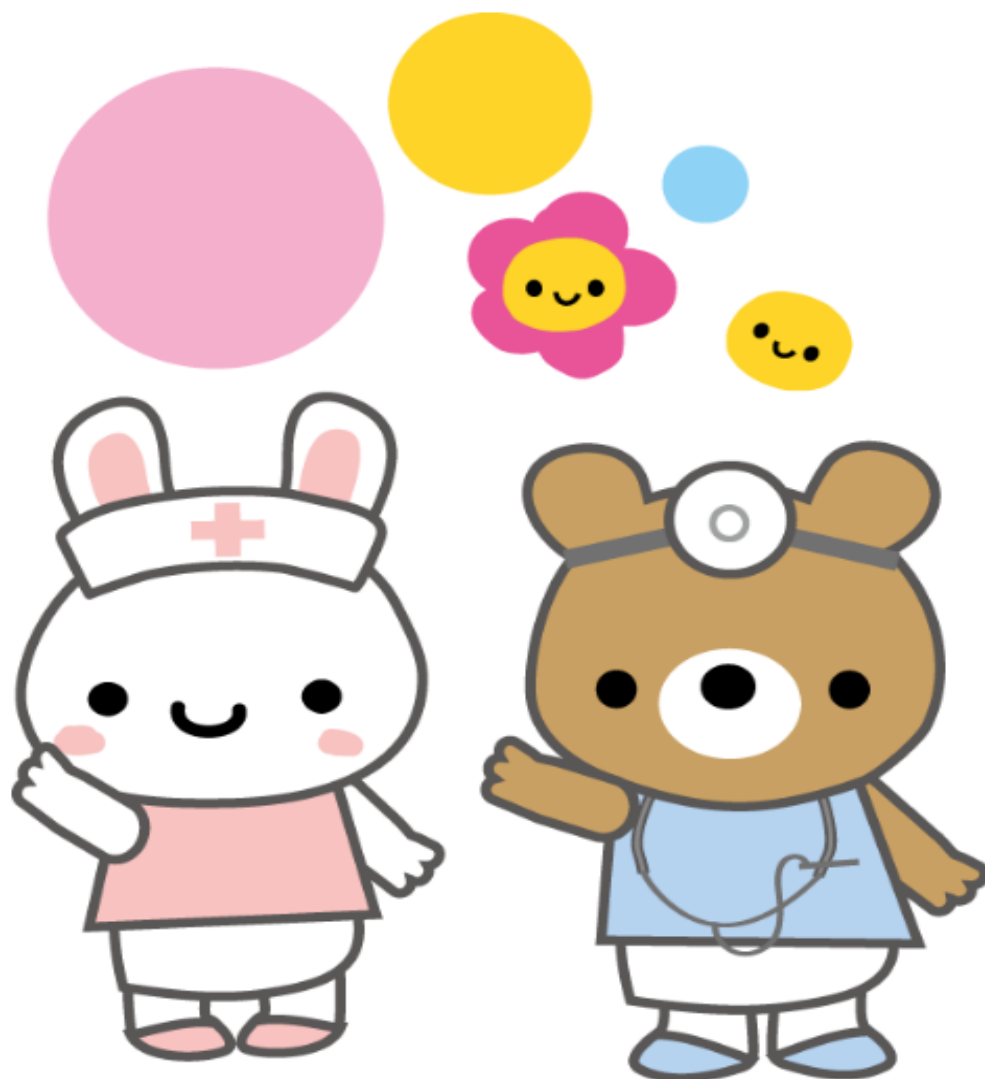


手術後の日常生活について (PLIF / OLIF)



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（PLIF / OLIF）

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。

腰の大きな負担は、症状が悪化したり、手術で固定した金属やスペーサー（ケージ）のズレ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。



《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

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。

（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）

【形成テープ（茶色のテープ）の場合】



【IV3000（防水フィルム）の場合】



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。

飛行機利用時の金属探知器には、手術で使用した金属は基本反応しません。

ご心配な方には、日本語または英語の診断書（有料）を作成できます。

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、傷の痛みが増したり、手術の傷から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、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、退院後3～6ヶ月（最低2～3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3週間

通常の業務 術後3ヶ月

肉体業務 術後6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

