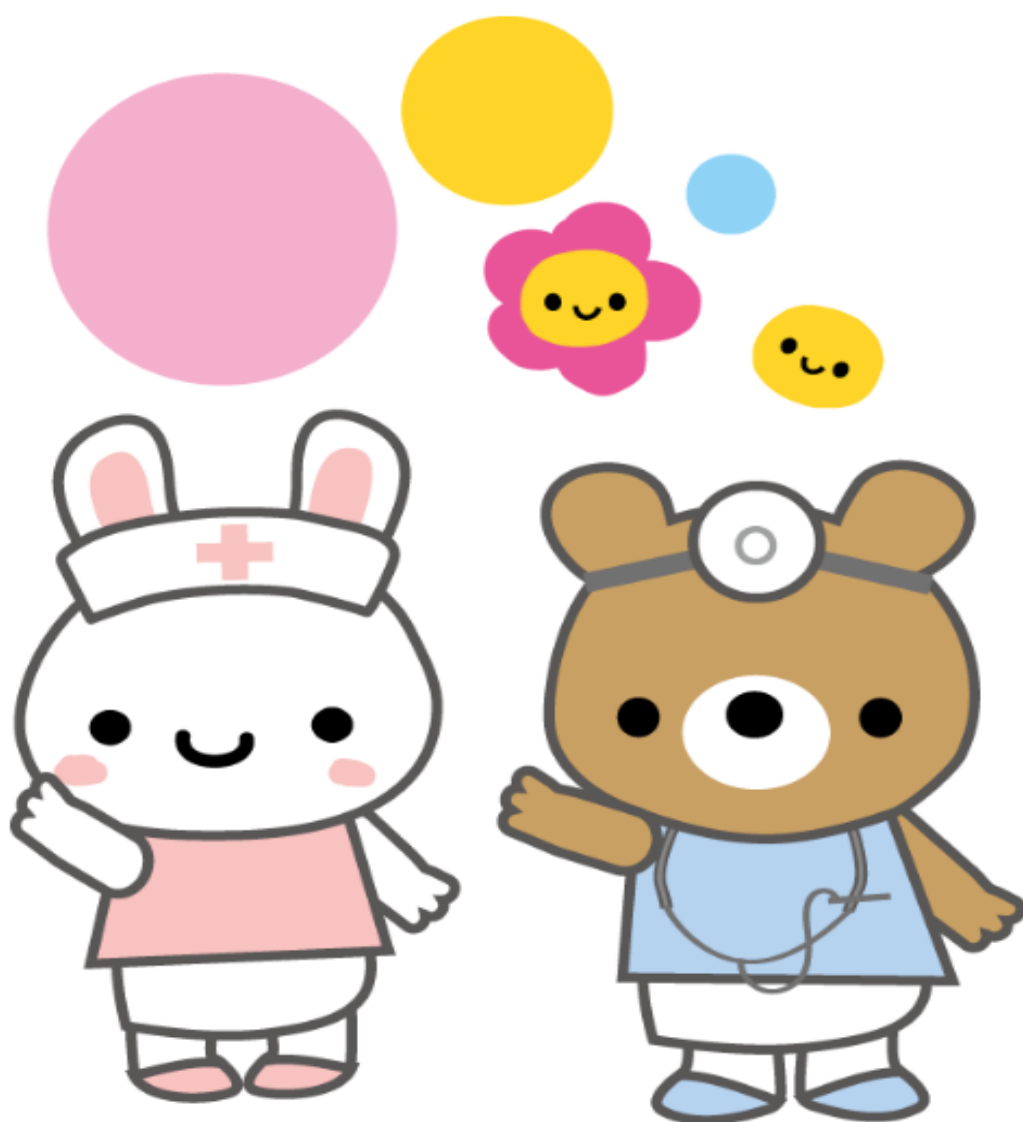


手術後の日常生活について (前方固定)



岩井整形外科病院
2025年7月改訂

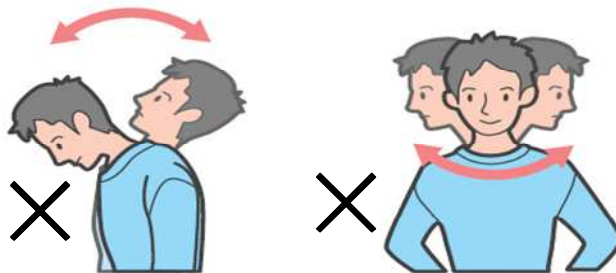
<手術後の日常生活について>

骨癒合(骨がつくまで)には3ヶ月～半年はかかります。
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。

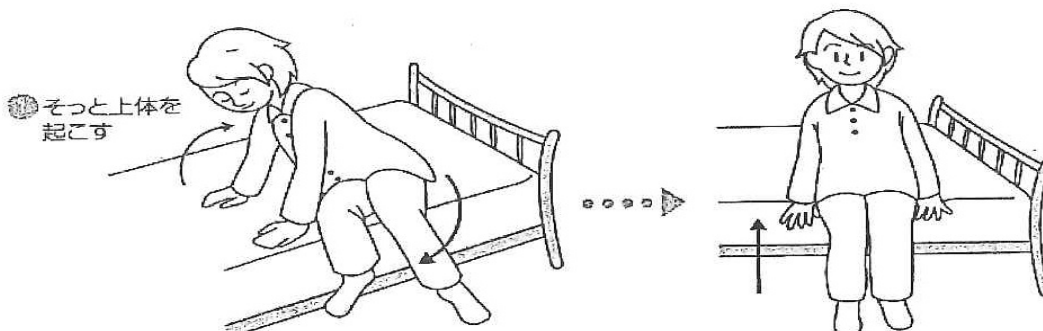


1. 頸椎カラーについて

医師から指示がある場合は、術後から着用して下さい。
退院後1ヶ月程度は着用をお願いします。
首を動かすときは頸椎カラーの範囲内に留めて下さい。

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ったらず、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

首の動きが制限され、視野が狭くなるので
車や自動車、バイクの運転はとても危険です。

特に自動車の運転では、疼痛や痺れによって、安全行動（ブレーキ）が遅れること
もあります。

退院後外来受診時、主治医に相談してから運転を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飛行機について

長時間の移動になる場合には、

30分～1時間毎に1回は休息をはさむように心がけましょう。

海外旅行であっても基本的に金属探知機には反応しません。

入国審査の厳しい国ではセンサーが鳴ることがあります。

ご心配な方には、日本語または英語の診断書(有料)を作成することが出来ます。

医師に相談してください。



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

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下さい。



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



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

- 事務作業…手術後 1ヶ月
- 通常業務…手術後 2ヶ月
- 肉体業務…手術後 3ヶ月

上記はあくまでも目安となります。

職種や個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

退院後2～3ヶ月頃にレントゲンで骨癒合(骨のつき具合)を見ながら判断していきます。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

