

自信に満ちた 歩みを取り戻すために

人工膝関節置換術（TKA）ガイド

TKAは、ゴールではなく新たな生活のスタートです。
生体工学に基づく手術と、当院独自の統合型
リハビリテーションを通じて、あなたが再び力強く、
痛みなく歩くための道標となります。

西条市民病院



新しい一歩へ

シームレスな治療環境が回復を加速させる




一般的な
ケアモデル

転院に伴うリハビリの空白期間や、医療スタッフ間の情報伝達の断絶が回復の遅れを招きます。

当院の
統合型モデル

当院の統合ケア：手術翌日から退院まで同じ施設・同じチームで一貫してサポート。
空白期間ゼロで目標達成へ直結します。

 同一施設

環境変化ストレスゼロ

 同一チーム

情報共有完全連携

 即日開始

術翌日からリハビリ

最適な回復環境を支える3つの柱



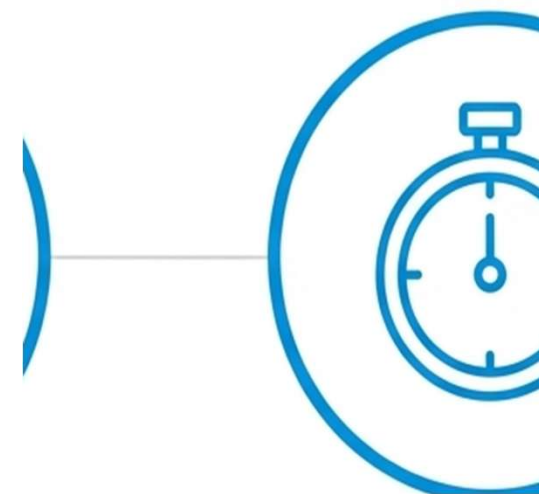
転院ゼロの安心感

手術を行う急性期病棟からリハビリ専門の回復期病棟へ、施設を変えずにシームレスに移行。環境変化による身体的・精神的ストレスを排除します。



医師と理学療法士の完全連携

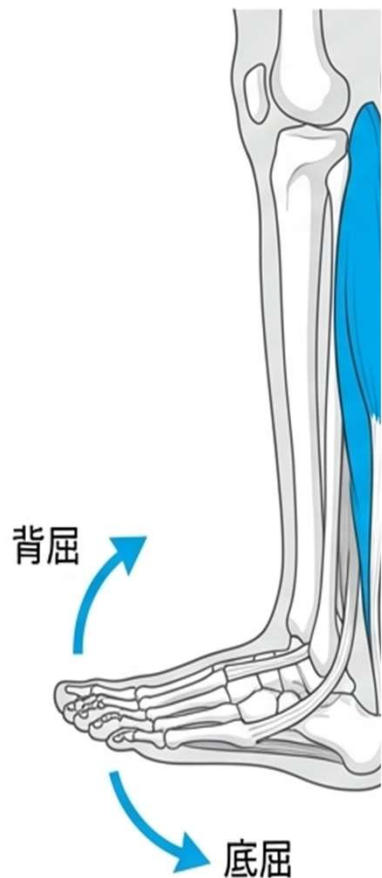
執刀医とリハビリ担当者が常に同じカルテと目標を共有。術後の微細な経過をリアルタイムでリハビリメニューに反映させます。



高密度なリハビリテーション

タイムロスがないため、術後の最も重要な時期に、質・量ともに最大化された最適なトレーニングを提供します。

回復の第一歩は「血流の促進」から



運動名：足首のポンプ運動

目的とメカニズム：術後の安静時は、脚の静脈に血栓ができやすい状態（深部静脈血栓症）にあります。ふくらはぎの筋肉は「第2の心臓」と呼ばれ、足首を大きく動かすことで筋肉がポンプのように働き、滞りがちな血流を心臓へと力強く送り返します。

実践のポイント

手術直後、ベッドの上から開始します。痛みがない範囲で、ゆっくりと大きく動かすことが重要です。

日常生活を取り戻す4つのアプローチ

新しい関節を自分のものにするためには、単に筋力を戻すだけでは不十分です。体重を支える「筋力」、姿勢を保つ「バランス」、段差を乗り越える「応用動作」、そして自宅での生活を想定した「実用動作」。この4つの領域を並行して高めることが、真の自立への鍵となります。



筋力強化

大腿四頭筋・臀筋を中心とした下肢筋力トレーニング



バランス感覚

片足立ちや不安定な地面への適応訓練で転倒を防止



階段昇降

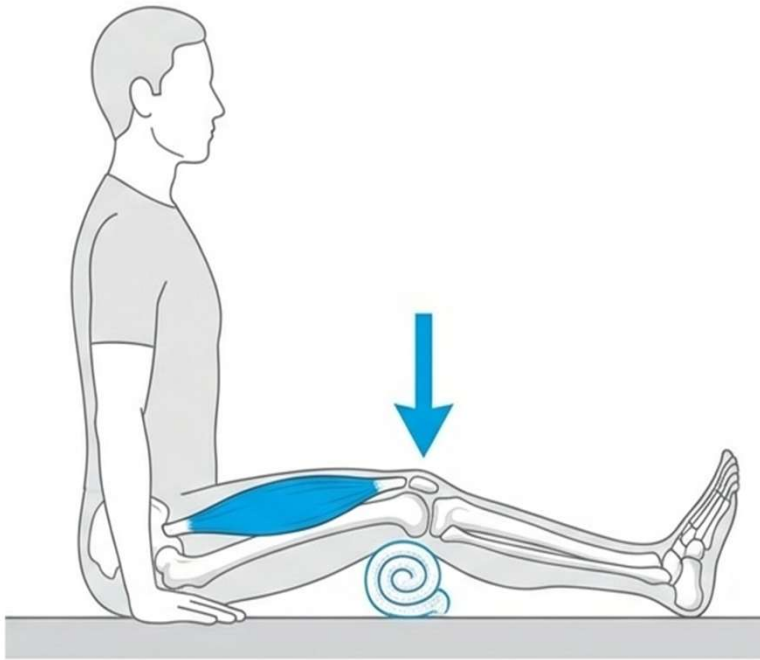
段差を安全に乗り越える動作パターンの習得



日常生活動作

椅子の立ち座り・床からの起立・入浴動作の獲得

膝を支える「大腿四頭筋」を活性化する



運動名：タオルつぶし

ターゲット： 大腿四頭筋（太もも前面の筋肉）

メカニズム：

関節を動かさずに筋肉に力を入れる「等尺性収縮」を利用した安全なトレーニングです。大腿四頭筋は、立ち上がりや歩行時に膝崩れを防ぐ最も重要なブレーキ役を果たします。この筋肉を早期に目覚めさせることが、安全な歩行の土台となります。

✓ 術後早期から安全に実施可能 - 関節に負担をかけずに筋肉を活性化

歩行の推進力を生み出す背面筋肉の強化

運動名:

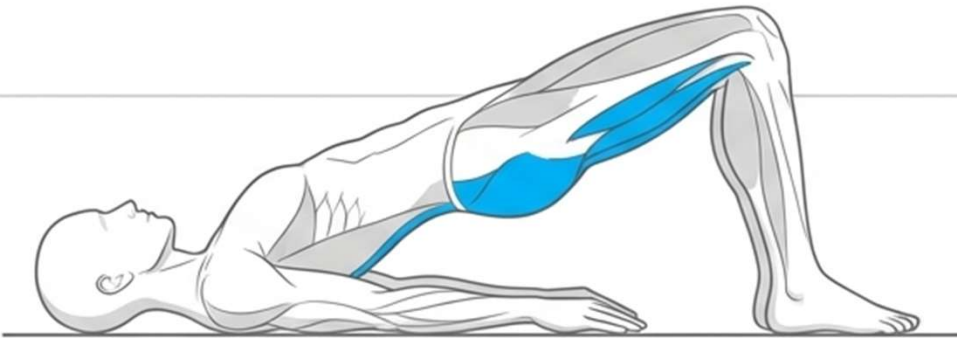
お尻上げ / ブリッジ運動

ターゲット:

大臀筋・ハムストリングス
(背面全体の筋肉)

メカニズム:

人が前に進むための推進力は、身体の背面にある筋肉が生み出します。また、骨盤を安定させることで、歩行時の左右のブレをなくし、新しい膝関節への偏った負担を軽減します。強い背面が、美しい歩行姿勢を作ります。



リハビリを安全に進めるための3つの指標



痛みのサイン

リハビリ中の「筋肉が張るような痛み」は正常な反応ですが、関節内部の「刺すような鋭い痛み」や、翌日まで強く残る痛みある場合は、直ちに運動の強度を下げ、スタッフに報告してください。



筋肉の疲労

筋肉の震えや、力が入らなくなる感覚は、その日の限界を超えたサインです。質の高い休息もリハビリの重要な一部です。



環境リスク

退院後、自宅の段差や滑りやすい敷物（ラグなど）は転倒の最大の要因です。動ける範囲が広がるにつれ、生活環境の再点検が必要です。

回復を決定づける心理的アプローチ

最新の人工関節も、それを動かすのはあなた自身の意志です。



意欲

「再び旅行に行く」「孫と遊ぶ」といった明確なパーソナルゴールが、痛みを乗り越える最大の原動力になります。



継続

リハビリは魔法ではなく、日々の小さな積み重ねです。焦らず、決められたメニューをルーティン化することが最短の道です。



相談

不安や疑問を一人で抱え込まないでください。私たちはあなたの専属チームです。わずかな違和感でもすぐに共有してください。

新しい関節と共に、あなたらしい生活へ

【 成功の方程式 】

当院でのTKAリカバリーは、以下の3つの要素が組み合わさることで完成します。

身体的努力（解剖学に基づく正しいトレーニング）

+

環境管理（シームレスな医療体制とリスク回避）

+

心理的支柱（明確な目標とチームとの信頼関係）

=

自信に満ちた、新しい歩みの実現

私たちは、あなたが再び自分自身の力で、自由に世界を歩き出すその日まで、全力で伴走します。さあ、一緒に一歩を踏み出しましょう。

