



ドレーンチューブが  
抜けて リハビリ室に来たら



楽しく 正しく  
リハビリをしましょう

コレだけ行えば腕が上がる  
6つの方法



## ① ホットパックを利用しましょう

朝、リハビリを始める前に、15分～20分間、ホットパックを手術した方の肩の下において、肩関節の周囲を温めて下さい。

そうすることで、肩まわりの筋肉がやわらかくなり、血流も良くなるので、痛みやつっぱりを軽減でき、リハビリがスムーズに行いやすくなります。



\* 退院後は、湯たんぽ、蒸しタオル等で代用できます。

## ② タオルを使用したリハビリを 行いましょう

寝たまま、タオルを使用して、手術していない手で、息をフーツと吐きながら、手術側の手をひっぱり上げてみましょう。

\* 術側の手にタオルをクルクルとまきつけ、持つ所をつくり、手術していない手で、それをつかんでひっぱり上げるイメージで ……………。



### ③ 鏡を見ながら肩まわしをしましょう

両手を肩の上に乗せて、肩関節をグルンと一周まわすイメージをもって、前まわし、後ろまわしを行ってみましょう。

そうすることで、左右の肩のまわり方の違いに、気づくことができます。





## ④ 滑車を使ってリハビリをしましょう

滑車運動は、手術していない手を横に広げるイメージで行いましょう。

姿勢よく背筋を真っすぐ保つことが大切です。

②のタオルを使用した、リハビリ方法と同じ効果です。

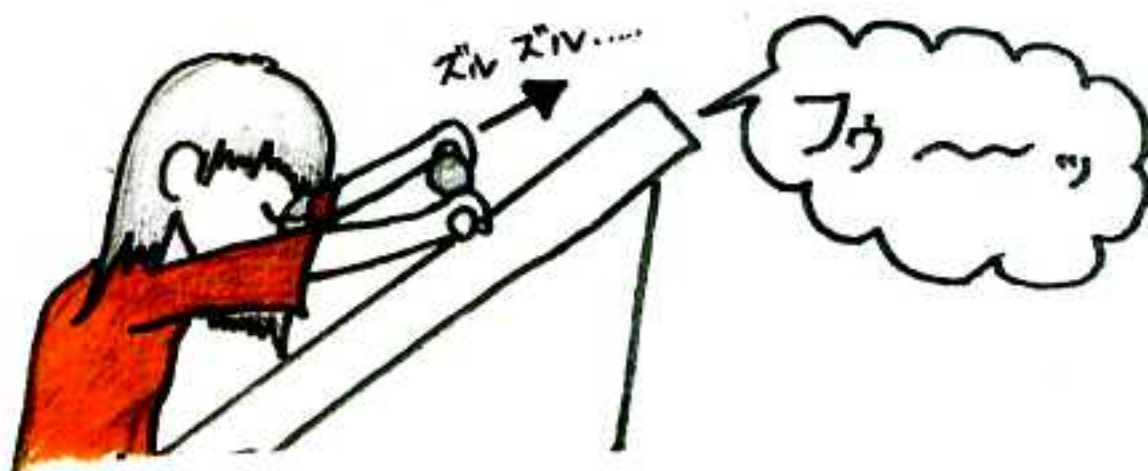


## ⑤ スライディングボードを使って リハビリをしましょう

最初は軽く、慣れてきたら、重さや角度を  
変えて行ってみましょう。

負荷がかかるので、筋力アップにも、つながります。

\* 無理に重くしなくても、効果は十分あります。



## ⑥ 自分の体重を利用してリハビリをしましょう

壁から一歩くらい下がった所に立ち、両手をついて、全体重を壁に向かってかけて、体を前に倒します。

\* 体を全て壁にあずけてしまうイメージをもって行くと自然と両手が上へ、ズルズルと上がります。

\* 立つ位置を壁から遠ざけるほど負荷が強くなります。



## ☆ リハビリを上手に楽しく行うコツは……？

- \* 左右差が、なくなるまで、リハビリは継続しましょう。
- \* 肩まわしは、腕が元のように上がるようになってからもずっと継続しましょう。  
(リンパ浮腫予防にもなるためです。)
- \* 痛みで、リハビリができない日をつくらないために、痛み止めを利用することも大切です。  
(体調の悪い日は、無理をしなくて大丈夫です。)
- \* 入院中は、みんなで楽しく、さそいあって ………
- \* リハビリの開始時期は、個人差がありますので、詳しくは、看護師まで ………
- \* 術後、放射線治療がある方は、腕を上げたまま、治療を行いますので、肩より上に腕が上がるくらいは、できるようにしましょう。
- \* 無理なく、他の方と、比べず自分のペースで ………



私達の病院で手術後に、腕が上がらなくなった方は、一人もいませんので、安心してリハビリを行ってください。