

人工股関節の手術を受けられた患者様

人工関節の手術を受けるのはどんな人？

【変形性股関節症】



- ☑ 関節軟骨の変性や摩耗によって、骨の変形や破壊を引き起こす変性疾患です
- ☑ 好発年齢は40~50歳で女性に多いと言われています
- ☑ 一次性股関節症(原因が明らかでない)と二次性股関節症(原因が明らかなもの)に分けられます
- ☑ 日本人は、寛骨臼形成不全や先天性股関節脱臼が原因である二次性が多くを占めるとされています

【大腿骨頸部骨折】



- ☑ 大腿骨頭のすぐ下(くびれの部分)の大腿骨頸部に起きる骨折です
- ☑ 70歳以上の高齢者に多く発生し、女性に多いと言われています
- ☑ 高齢者に多い骨折の一つであり、原因として最も多いのは転倒です
- ☑ 骨密度の低下も骨折の危険因子です

※その他の疾患としては、関節リウマチ・大腿骨頭壊死症・急性破壊型股関節症などがあります

人工関節ってどんな手術？

変形した股関節や骨折してしまった股関節を取り除いて、人工の股関節に置き換える手術です。手術方法には、以下の2つがあります。

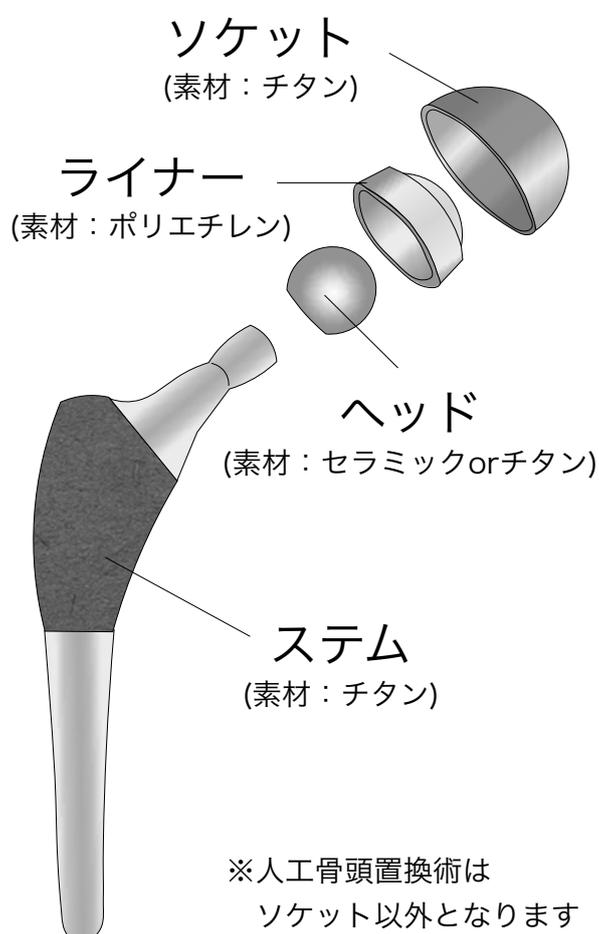
• 人工股関節全置換術(Total Hip Arthroplasty : THA)

- 基本的には変形性股関節症の方が対象になります
- 大腿骨側と寛骨側の両方を人工関節に置き換えます

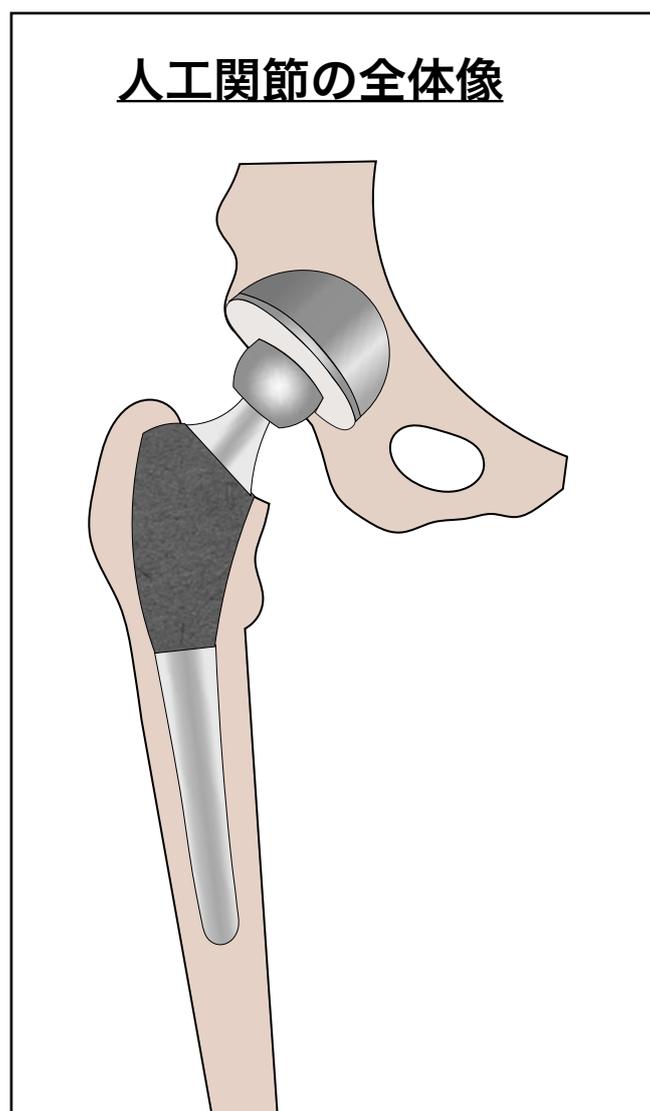
• 人工骨頭置換術(Bipolar Hip Arthroplasty : BHA)

- 基本的には大腿骨頸部骨折の方が対象になります
- 大腿骨側のみ人工関節に置き換えます

人工関節の基本構造



人工関節の全体像



手術にはどんな方法があるの？

人工股関節の手術(侵入)方法にはいくつか種類がありますが、大きく分けると、太ももの後ろ側から侵入する「後方アプローチ」と太ももの前側から侵入する「前(側)方アプローチ」があります。当院では主に「**前側方アプローチ**」で手術を行なっています。

※前側方アプローチには、横向きで行う①OCMアプローチ(Orthopadische Chirurgie Machen)と仰向けで行う②ALSアプローチ(Antero-Lateral Supine Approach)があります

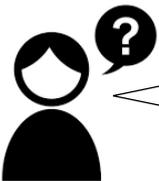
前側方アプローチの利点としては、主に以下の2つが挙げられます。

- ・術後の合併症の一つである脱臼のリスクが低い
- ・筋肉や腱などを切らないため術後の回復が早い

また、当院の人工股関節の手術は筋肉や靭帯などを切らずに行う

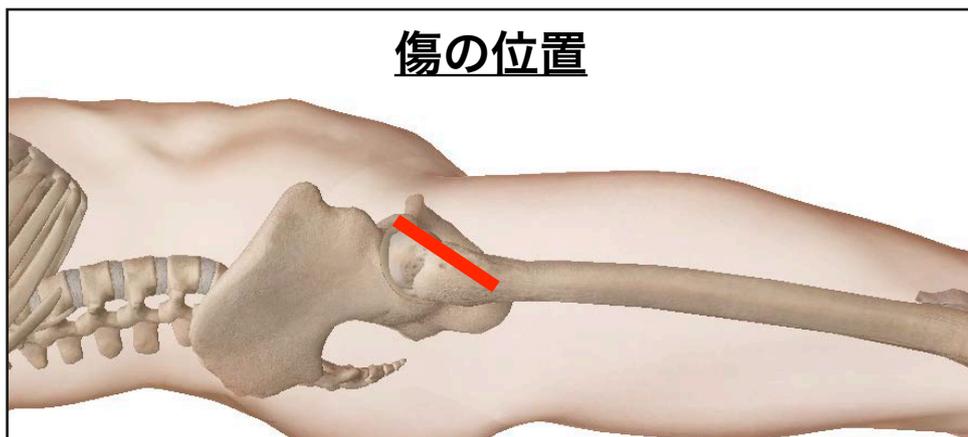
最小侵襲手術(Minimally Invasive Surgery:MIS)

であるため、術後の負担を最小限に抑えることができます。



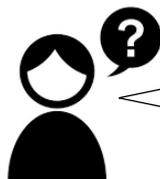
Q. 傷はどのあたりに何センチくらいあるの？

A. 太ももの横の付け根に近い部分から
約8-9cm 程度の傷があります



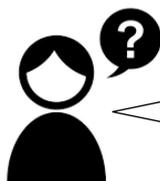
手術後に注意すること

1. 血栓症
2. 感染
3. **脱臼**
4. 転倒
5. 人工関節の摩耗



Q. 脱臼はどのくらいの頻度で起きる？

A. 人工股関節全置換術では **1～5%**
人工骨頭置換術では **2～7%** 程度です



Q. 脱臼が起きやすい時期はいつ？

A. 手術後 **3週以内**が多いと言われています
手術後 **3ヶ月**を超えると脱臼率が低下します

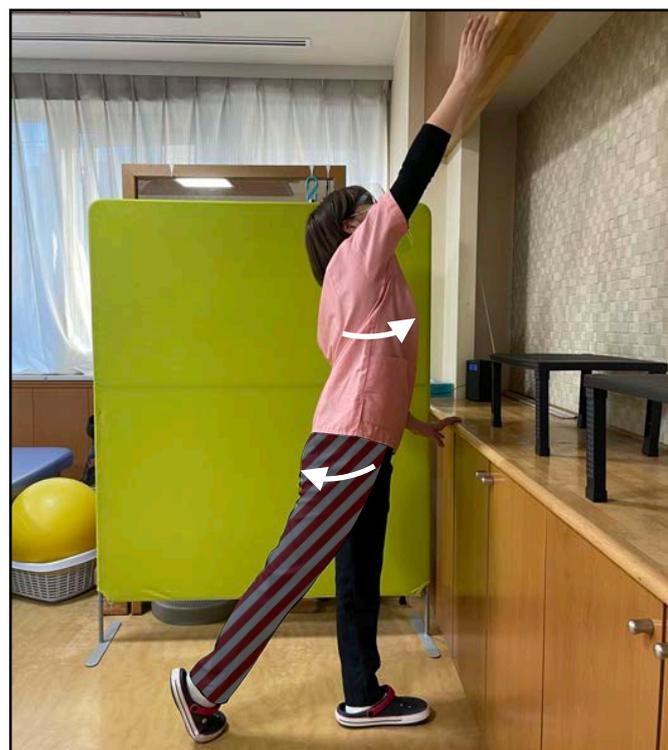


Q. どんな時に脱臼するの？

A. 内股で股関節を深く曲げる

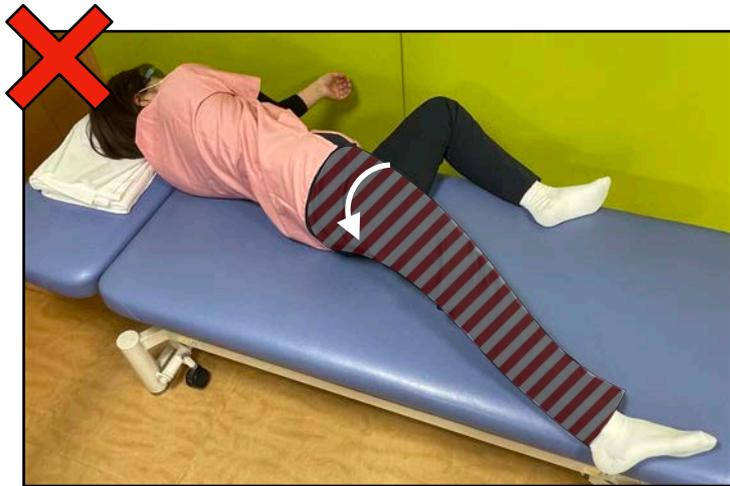


A. 体を反りながら股関節を外に捻る



日常生活における脱臼注意動作①

①寝返り



手術した足が後ろに残るような形で
体のみを捻るのは危険です



手術した足だけが前に倒れてしまい
内側に入るので注意が必要です



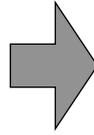
手術後に寝返りをする際は、

- ☑ 足の向きと体の向きが一緒になること
- ☑ 両脚を重ねた状態にすること(可能であれば膝を少し立てる)

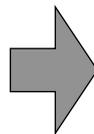
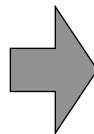
を意識して行いましょう！

日常生活における脱臼注意動作②

②起き上がり



手術した足が内側に倒れるような形(内股)は危険です

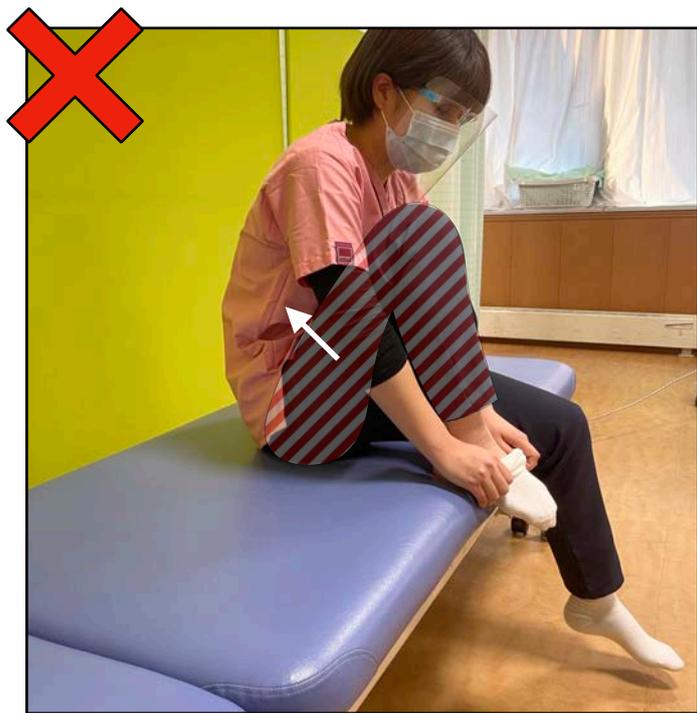


手術後に起き上がりをする際は、

手術した足が外側を向くようにすること を意識して行いましょう！

日常生活における脱臼注意動作③

③靴下の着脱



深く曲がっているため危険です



内股になっているため危険です



靴下の脱ぎ履きをする際は、

- ☑ 股関節が外に開いた状態(ガニ股)で行う
- ☑ 難しい場合は、補助具(ソックスエイド)を使用する

ようにして行いましょう！

日常生活における脱臼注意動作④

④靴の着脱



内股になっているため危険です



外側から靴べらを使うと内股になるため危険です

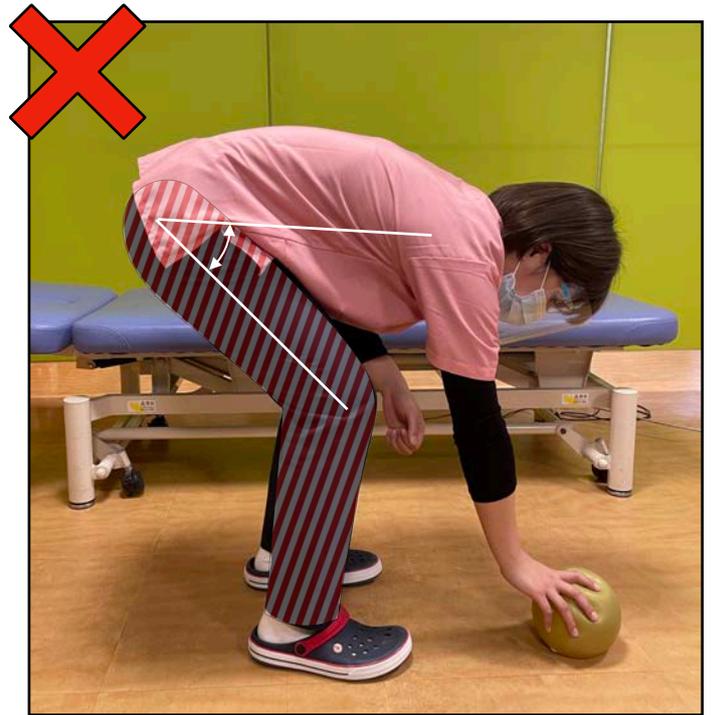
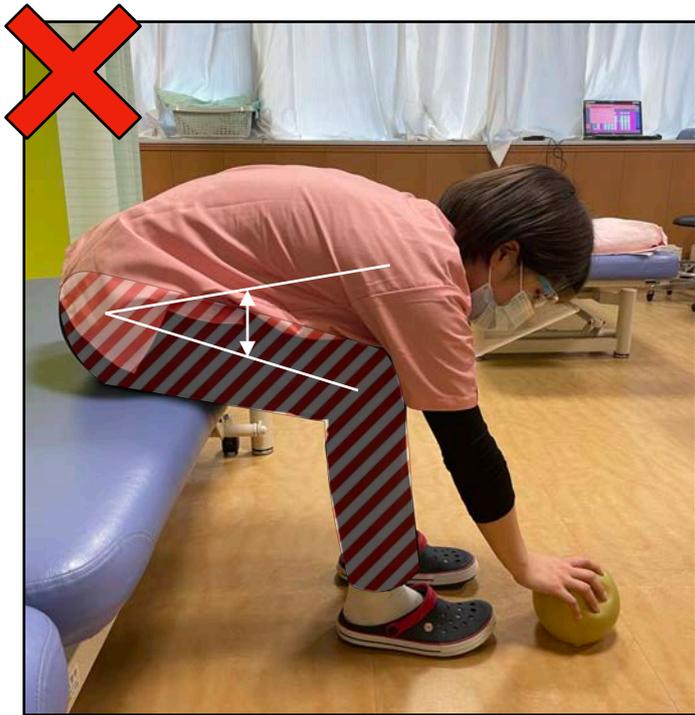


靴の脱ぎ履きをする際は、

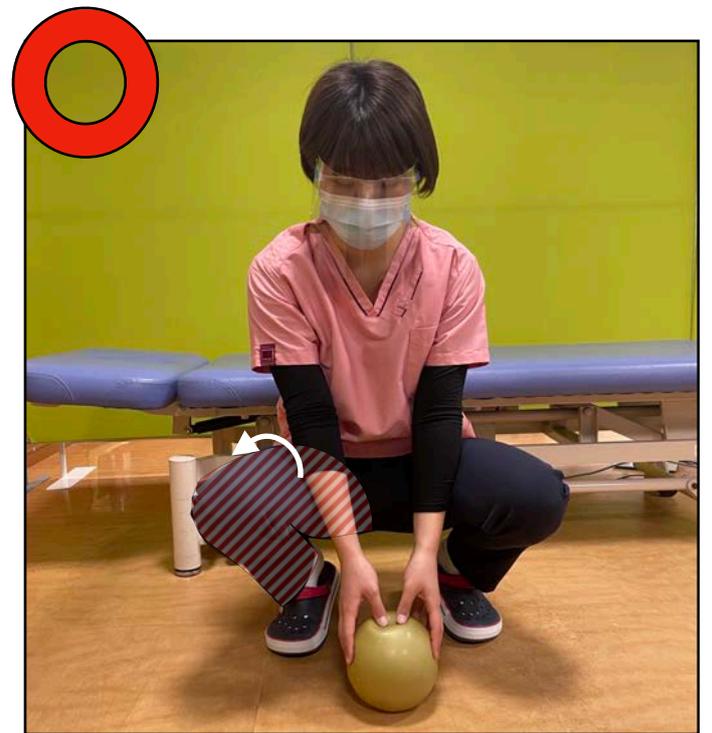
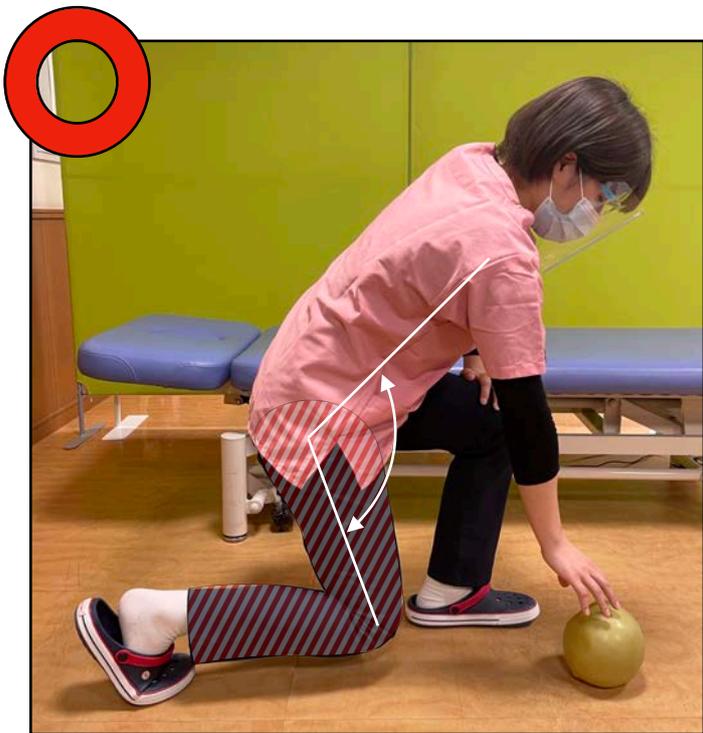
- ☑ 股関節が外に開いた状態(ガニ股)で行う
- ☑ 靴べらを使う場合は、内側から使用する ようにして行いましょう！

日常生活における脱臼注意動作⑤

⑤床に落ちた物を取る時



股関節が深く曲がっている(体と太ももの距離が近い)ため危険です



床に落ちた物を拾う際は、

- ☑ 体と太ももの距離が近くならない姿勢で行う
- ☑ 股関節が開いた状態(ガニ股)で行う

ようにして行いましょう！

日常生活における脱臼注意動作⑥

⑥床での座り方



女の子座り



割座



正座



正座+前屈



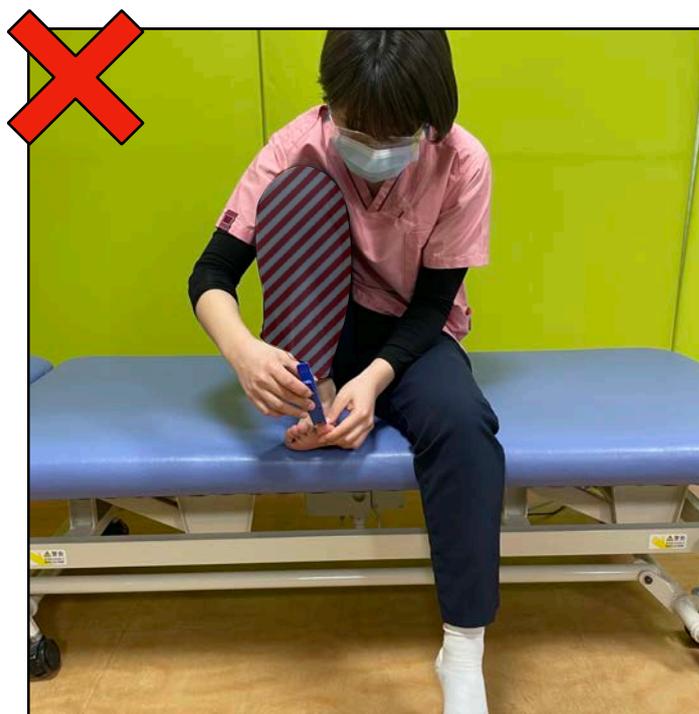
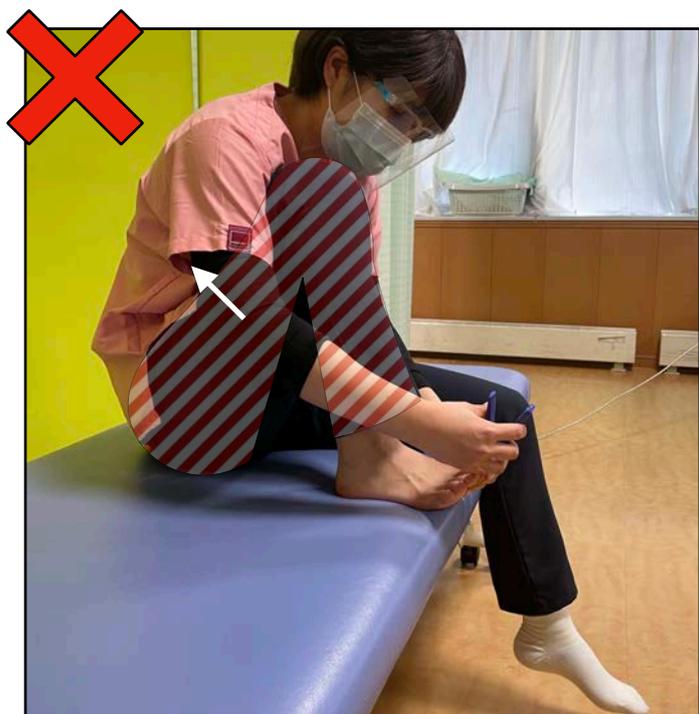
あぐら



長坐位

日常生活における脱臼注意動作⑦

⑦爪切り



股関節が深く曲がり過ぎているため危険です



爪切りをする際は、

- ☑ 股関節が外に開いた状態(ガニ股)で行う
- ☑ 自分一人で難しい場合は、無理をせずに家族に頼む

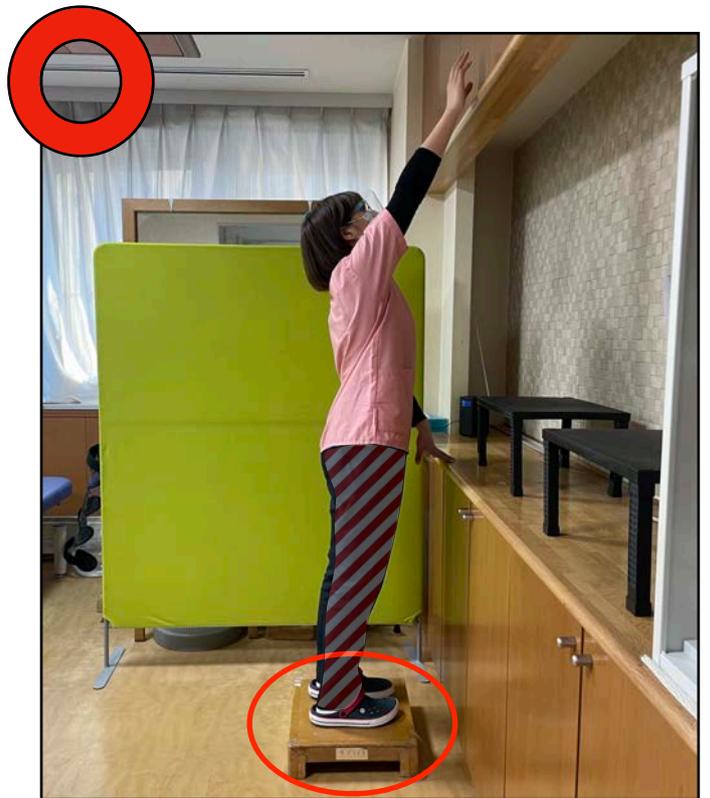
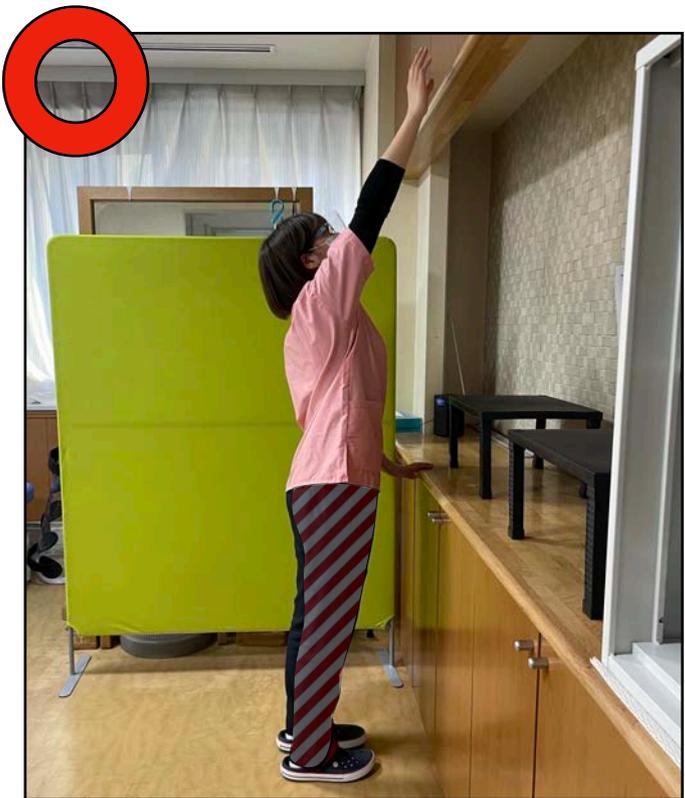
ようにして行いましょう！

日常生活における脱臼注意動作⑧

⑧高い所の物を取る時



手術した方の足が後ろに引きながら
体を反っているため危険です
体を捻るとより危険です



高い所の物を取る際は、

- ☑無理をせずに台を使用する
- ☑体を反らずに両脚を揃える

ようにして行いましょう！

日常生活における脱臼注意動作⑨

⑨振り返る時



足の向きと体の向きが同じ方向を
向かずに体を捻ったような形に
なっているため危険です

振り返る際は、

- ☑ 足と体の向きが一緒になるように意識する
- ☑ 急な方向転換や振り向きをしないように意識する

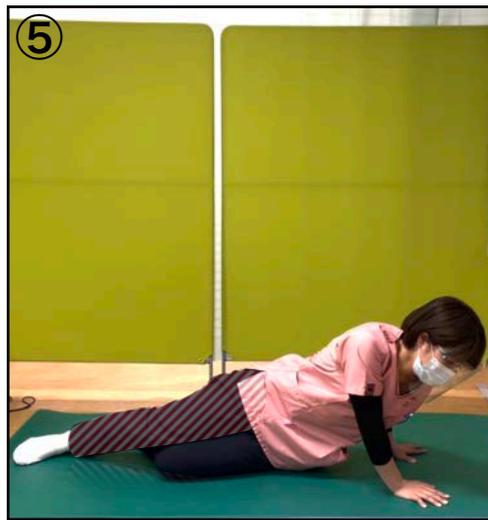
ようにしましょう！

脱臼に注意した動作方法①

① 床上動作



※身体をしっかり前に傾けた状態で、手術した脚を後ろに引く



床上動作をする際は、

- ☑ 股関節と身体をなるべく同じ向きにする
- ☑ 手術していない足を軸にする
- ☑ 難しい場合は、支えになる椅子や机を用意して行う

ようにして行いましょう！

脱臼に注意した動作方法②

②入浴時の跨ぎ動作



身体をしっかり前に傾ける(※壁に手を付く形でも良い)

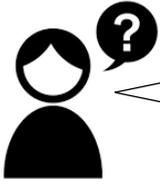


入浴時の跨ぎ動作をする際は、

- ☑ 体を前に傾けた状態で行う
- ☑ 壁や浴槽の縁に掴まりながら行う

ようにしましょう！

手術後のQ&A



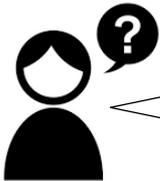
Q. 人工関節の寿命はどのくらい？入れ替えは必要？

A. 使い方にもよりますが、
20年~30年と言われてています



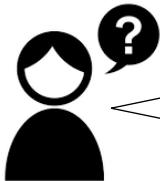
Q. 飛行機の金属探知機ゲートで音は鳴るの？

A. 空港によって違うようです..
鳴った場合は手術した旨を伝えるか、
診断書をつかきましょう



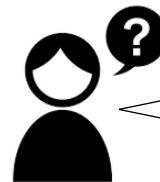
Q. スポーツはしても大丈夫？

A. スポーツの強度によります。
卓球、テニス、ゴルフなどは大丈夫です。
衝撃がかかりやすいスポーツ(マラソンなど)は
おすすめできません



Q. 車の運転はしても大丈夫？

A. 大丈夫です



Q. 温泉やサウナに入っても大丈夫？

A. 手術後3ヶ月を過ぎて、
傷口が問題なければ大丈夫です。
自宅のお風呂は1ヶ月頃から許可しています



自宅で簡単にできる運動

①ブリッジ



方法：①両膝を立てて仰向けになる
②お尻を上を持ち上げる

回数：20回×3セット

注意点：高く上げ過ぎない
腰が反らないようにする

②クラムシェル

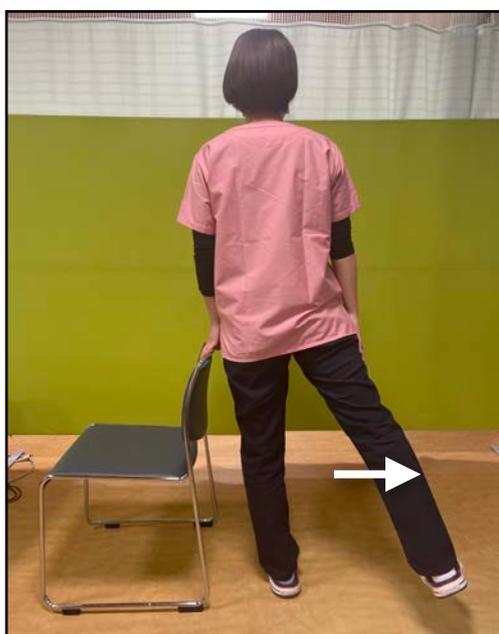


方法：①両膝を曲げた状態で
横向きに寝る
②股関節を開くように動かす

回数：30回×3セット

注意点：腰が動かないようにする

③サイドレッグレイズ



方法：①椅子などに掴まった状態で
片脚立ちになる
②浮かせた方の脚を斜め外側に動かす

回数：20回×3セット

注意点：体が傾かないようにする

退院後もなるべく継続して行いましょう！

※あくまで一例ですので、詳しい方法や回数などは
担当のリハビリスタッフと相談の上実施してください