

# 肩腱板断裂術後のリハビリテーション

## 【肩腱板断裂の術後について】

腱板断裂に対する修復術は現在早いと3日、4日で退院することも可能となりました。現在は関節鏡視下腱板修復術によって傷口が小さいため、外来にて抜糸することも可能です。手術により断裂した腱板の修復は済みましたが、次に行うことは修復した腱板を改善し、肩関節機能の再獲得を図ることにあります。手術における術後の痛みや修復した腱板が治癒していく過程を考慮してリハビリを行っていきます。



## 【手術後のリハビリテーションの流れは？】

### 術後1週間～

傷口に問題がなかった場合は抜糸となります。

痛みの無い範囲で他動的に関節可動域練習を行います。また腕を下げたり、テーブル拭きを行ったりと少しずつ手術部にストレスにならない程度に運動の負荷量を上げていきます。



### 術後3週間～

主治医の許可に伴い装具を外します。少しずつ動く範囲を広げていき、痛みや努力をようするような動きにならない範囲で自分の力で肩を動かしてもらうようにしていきます。



### 3週間から3ヶ月の間について

この期間は手術した部分が治っていくにあたり大切な時期です。まだ自力では肩を動かすことが大変な時期ですが、無理をして動かしていると痛みはなかなかおさまらず、関節硬さもとれにくくなります。この時期は無理をせず肩関節の動きを拡げるようにしましょう。



### 術後3ヶ月～

主治医の許可により軽作業を行えるようになります。重いものを持つ職業の方などは主治医と相談して決めましょう。



### 術後6ヶ月～

主治医の許可にて重労働が行えるようになります。積極的に運動を進めていきましょう。痛みなどがある場合は主治医やリハビリスタッフと話し合いながら進めましょう。

## 【手術後に大切なことは？】



### 肩外転装具

術後は肩外転装具を装着して日常生活を過ごすこととなります。この肩外転装具は修復した腱板筋へのストレスを軽減するためのものです。装着期間は約3週間程度です。基本的には主治医の許可が下りるまでは1日を通して装具を装着してもらうこととなりますが、リハビリの時やご飯を食べるときなど肩以外を積極的に動かすときには外しても大丈夫です。



### アイシング

手術後は痛み、熱感や腫れみられるます。腫れなどがひかない場合は患部を冷やすといいでしょう。炎症を長引かせず抑えることで治癒過程を遅らせることを防ぎます。冷やしている時間は20~30分程度を目安にすると良いでしょう。冷やすと痛くなる方もいますが、その時は無理せず冷やし過ぎないようにしましょう。



### ポジショニング

装具を装着した状態で寝るときに術側の肩が引かれると腱板へのストレスとなり痛みの原因になることがあります。そのため腱板にストレスがかからないように術側の肩や肘の下にクッションなどを挟み腕が落ちないようにすると肩へのストレスを軽減することができます。



手術後のリハビリは痛みに合わせて行っていきます。またリハビリ以外での自主トレーニングも重要となってきます。自主トレーニングを継続して行っていくことでより機能を改善させる事が可能となります。上記の目標は目安であり、個人差があるので、無理しない範囲であせらず行っていきましょう！