

腰椎疾患 ADLマニュアル

社会医療法人財団 池友会
新小文字病院
脊髄脊椎外科治療センター

【はじめに】

この『腰椎疾患 ADL マニュアル』は、手術後の首や腰に負担をかけないように生活するため、脊髄脊椎外科医師の指導のもと作成した当院独自の動作指導用パンフレットとなります。手術後のさまざまな合併症を防ぐため、決められた期間はしっかり守るようにしましょう。

あなたのコルセットの装着期間は手術後（ ）ヶ月となります。

あなたの禁止動作を守る期間はコルセット着用期間と同じです。

※手術方法によっては期間が前後しますので、主治医の指示に従ってください。

<コルセット着用期間にやってはいけない動作について>

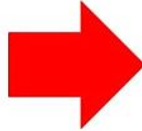
- ・体を強く曲げる、反らす、横に倒す、ねじる（振り向き等）
- ・あぐら、足を伸ばして座る（長坐位）
- ・自転車の運転



■就寝時の動作

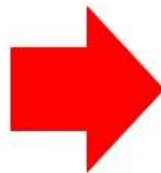
① ベッドからの起居動作

1. 起きる方向に寝返りをする。
2. 足を下しながら、上体を起こす。



② 布団からの起居動作

1. しゃがみ動作（P9：床から物を拾う動作を参照）で正座になる。
2. そのまま、枕のある側の手を付き、足を崩す。
3. 手のひら⇒肘⇒肩の順番で布団につくように横になる。



食事動作

- ・体とテーブルをなるべく近づけ、体を曲げないようにします。
- ・非利き手にお碗を持って食事を行ないます。
- ・椅子で食事する場合は背もたれに枕やクッション、バスタオルを入れ、背中がそらないように工夫して下さい。



整容動作

① 洗顔

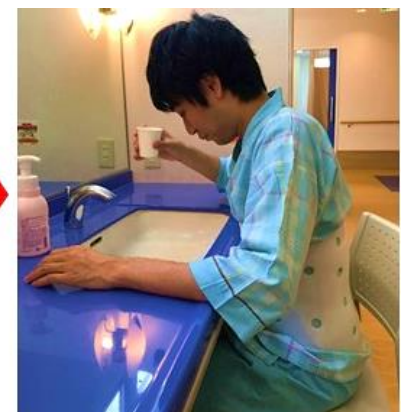
- ・洗面台に体を近づけ、首だけを曲げて行ないます。
- ・濡れタオルや蒸しタオルで行います。

※長時間同じ姿勢にならないように注意しましょう。



② うがい

- ・洗顔と同様に洗面台に体を近づけ、首だけを曲げて行ないます。



トイレ動作

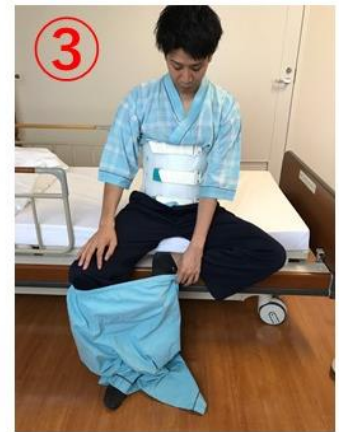
- ・トイレ蓋の開け閉めは、体を曲げずに膝の屈伸運動で行います。
- ・用をたすときも体は真っすぐで行います。
- ・陰部を拭くときは後方から行うか、ウォシュレットで対応します。



更衣動作（下衣・靴下・靴）

① ズボンの履き方（座って行う）

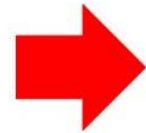
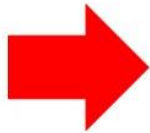
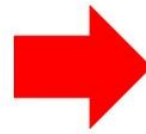
- ・片手でズボンのウエスト部分を持つ。
 - ・持っている方と反対の足を入れる。
- その時、臍よりも上に膝を上げないように、足を外に広げて行なう。



② ズボンの履き方（ズボンエイド使用）

- ・ズボンのチャックに当たる部分（中心）から少し横にクリップをつける。
- ・両側つけ終わったら紐を持って下におろし、片脚ずつ足首が見えるところまで上げる。
- ・片脚を入れたら再度ズボンを一度下まで下して、もう片方の足を入れる。
- ・手が届くところまでズボンを上げたら、後は立って上げる。

<ズボンエイド>



③ 靴下の履き方

- ・臍よりも膝が上に挙がらないように、反対の足に沿わせながら足を組む。
- ・体を真っすぐした状態で履く。



横から見ると・・・



横から見ると・・・



(貴方の場合はこの方法で OK NO)

④ 靴下の履き方（ソックスエイド使用）

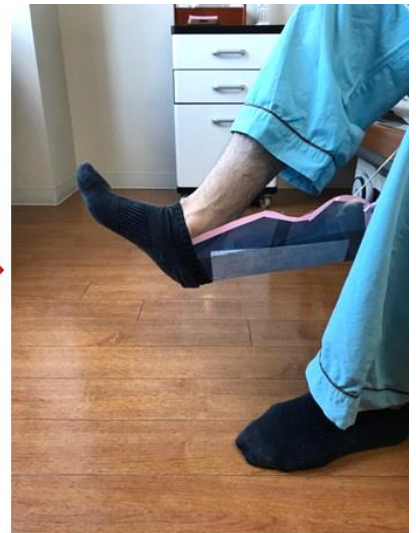
- ・ソックスエイドに靴下を通す。
- ・確認点は3つ
 - ①足の指部分がしっかり張った状態になっている事
 - ②踵が谷の真下に来ている事
 - ③長めの靴下は谷部分にたわみを作っておく事
- ・紐を持って下ろし、足を入れる。
- ・紐を引いていき、指が出たところで、足を上に反らします。
（そうすることで失敗回数が軽減します！）



かかと近くまで足を入れる



足首を上に返して引き上げる



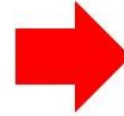
⑤ 脱ぎ方

- ・履くときと同様に、足を組んで脱ぎます。
- ※上記で困難な方は以下方法で行います。
 - ・靴べらを使用して脱ぎます。
 - ・リーチャーで回収します。

■入浴動作（跨ぎ・シャワー）

① 跨ぎ動作

- ・浴槽に平行に立ちます。
- ・浴槽に近い方の足の膝を曲げます。
- ・足を外に開きながら、後方より跨ぎます。



※浴室の中では基本的には正座です。

脚を伸ばして入る事は医師の許可が必要です。
主治医の指示を仰いでください。



② シャワー・洗体動作

- ・高めの椅子に腰を掛けて行ないます。
- ※椅子を選ぶポイントとしては、座った時の膝とお尻を結ぶ太ももが、床と水平になる事が目安です。
- ・足を洗う時は、足組みをして行います。臍よりも上に膝を上げないように注意しましょう。

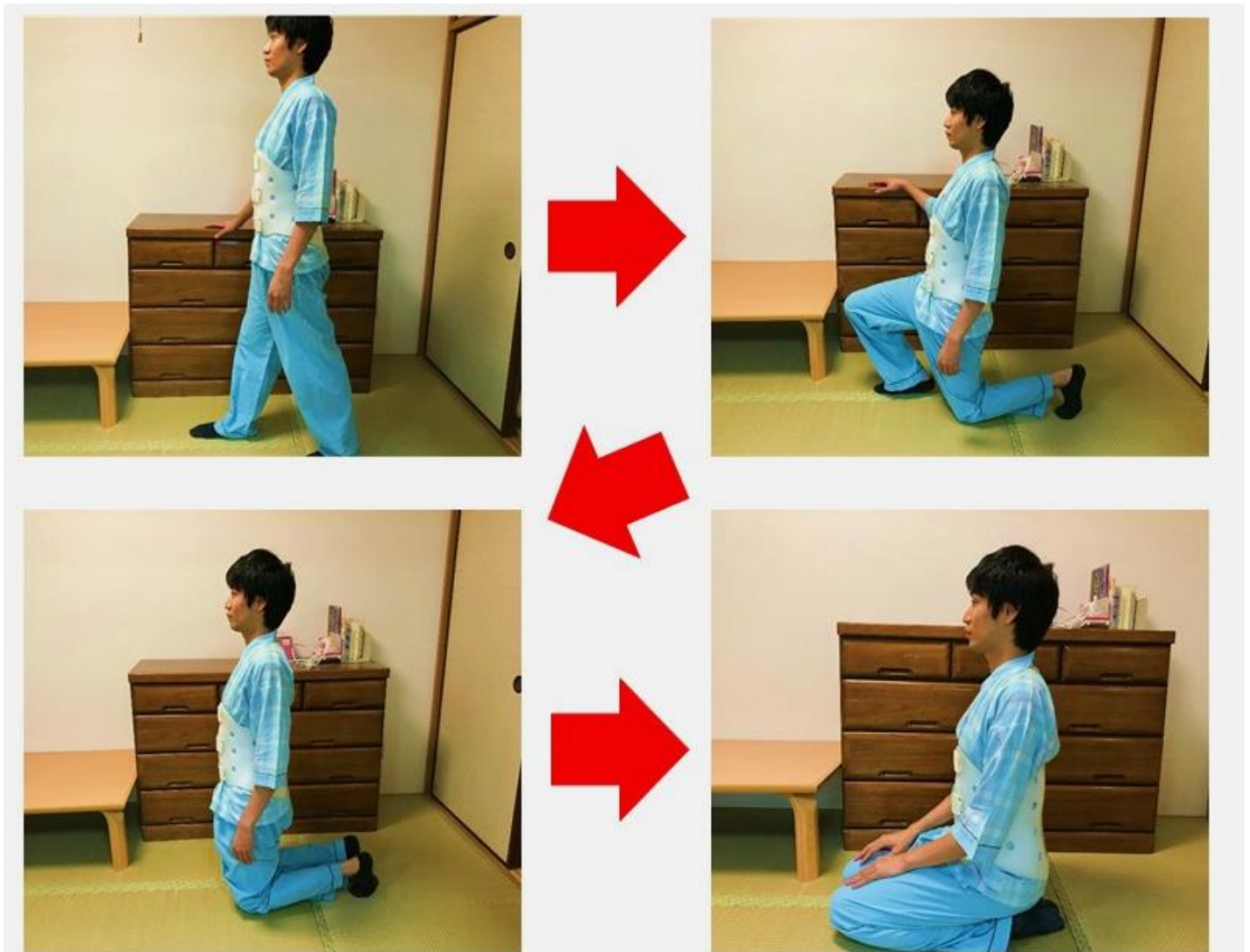


（貴方の場合はこの方法で OK NO）

- ・足元にタオルを垂らして、足同士を擦り合わせて洗います。
- ・お風呂ではコルセットがありません。より注意を払って行う必要があります。

■しゃがみ動作・物の拾い方

- ・片足を後ろに引く。
- ・引いた足の膝を曲げて床につく。
- ・もう片方の足の膝を曲げて床につく。(両膝立ちになる)
- ・その後、正座になり物を拾う。

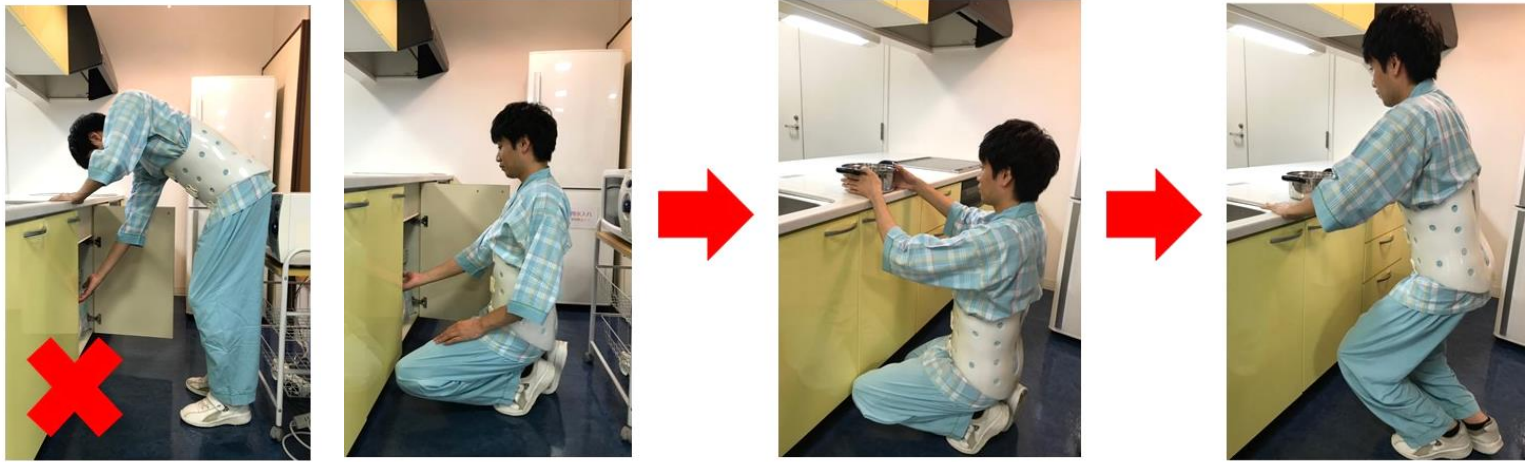


- ・重たい物は体に近づけて持ち上げるようにしましょう。(洗濯カゴの持ち方と同様です。)

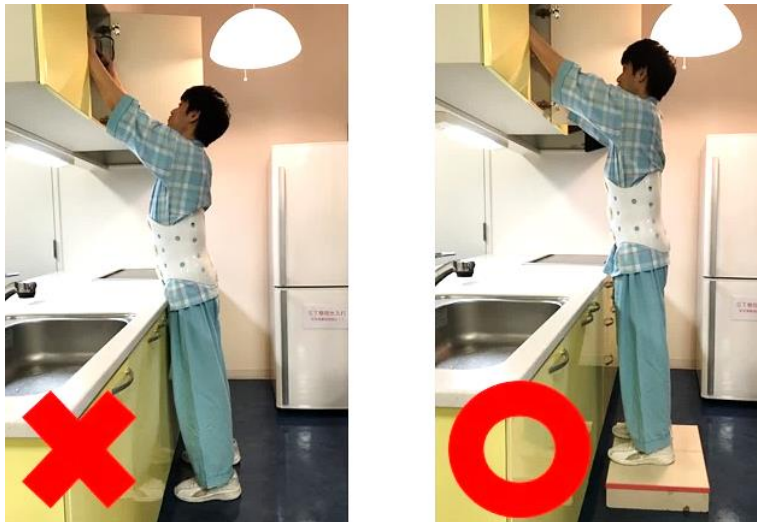
※必要な場合は腰の高さの物（机やタンス等）を支えに行ないます。
低い高さのものを支えにする場合は体が曲がらない様に注意が必要です。

■台所動作

- ・低い場所の物は、腰を曲げないように膝立ちになってから取るようにしましょう。(P9：しゃがみ動作を参照)



- ・高い場所の物は、腰が反らないように台・椅子等を使って取るようにしましょう。



- ※ よく使うものはすぐ取れる高さに置いておくようにしましょう。
- ※ 物を持ったまま立ち上がろうとするとバランスを崩しやすく危険なため、必ず台やテーブルの上から立ち上がりましょう。

- ・料理をするときは、腰が曲がらないように台をのせるか、椅子に座って行うようにしましょう。



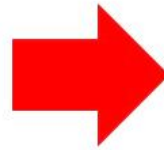
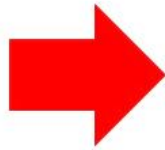
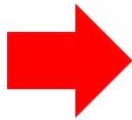
洗濯動作

① 洗濯機からの取り出し

- ・洗濯機に平行に立ちます。
- ・片足引いて屈伸運動を行いながら取り出します。
- ・洗濯籠の持ち上げ方は物拾う動作と同じです。



膝を曲げて行う



② 洗濯物の干し方

- ・物干し竿の位置は、手を伸ばした時に腰が反り返らない程度の高さが良いです。



目線の高さ



目線寄り下



掃除

- ・コンセントにプラグを挿し込む時は、一度しゃがみ込んで操作をします。
- ・掃除機は、腰を曲げずに肘の曲げ伸ばしで操作し、テーブルの下などは片膝をついて行いましょう。
- ・トイレ掃除は長柄のブラシ、床の拭き掃除にはモップやフローリングワイパーを使用しましょう。



車の運転

車の運転は手術後一ヶ月後から連続 30 分は許可されています。それ以上長時間の運転しなければならない場合は、30 分で一度休憩を置いて行うようにしましょう。

※手足の状態や主治医の指示によっては前後することがあります。不明な点はお気軽にご相談ください。

腰の安静・運動制限に伴い、腰の筋力・可動性の低下を伴いやすい状態となっております。退院後は主治医の指示に合わせてしっかりと体を動かして下さい。

ご不明な点は、お気軽にお尋ねください。

社会医療法人財団 池友会
新小文字病院
脊髄脊椎外科治療センター

〒800-0057 福岡県北九州市門司区大里新町2番5号

TEL(093)391-1001 FAX(093)391-7001

●HPアドレス●

<http://www.shinkomonji-hp.jp>

●Eメールアドレス●

info@shinkomonji-hp.jp