

頤椎疾患 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『頸椎疾患 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。

あなたのカラーの装着期間は手術後（ ）週間となります。

あなたの禁止動作を守る期間は手術後（ ）ヶ月までとなります。

※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。

<首を動かしても良い範囲>

軽いうなずき

左右約 40 度の振り向き

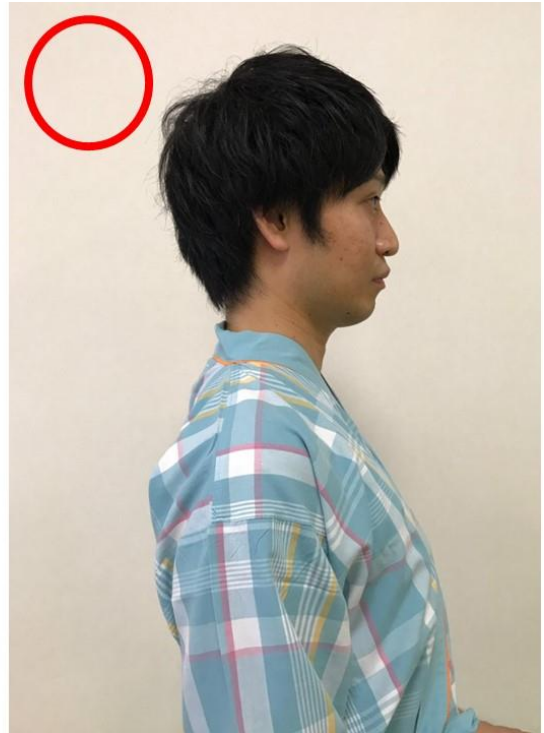


それ以上の動きや首を真横に大きく曲げる動作は手術後の首に負担を掛けますのでなるべく注意しましょう。



＜気をつけないといけない姿勢＞

前かがみになる動作（床の物を拾う・靴や靴下をはく）や立っている時・座っているときに長時間猫背になることは首に負担を掛けてしまいます。なるべく胸をはって姿勢を良くするように意識しましょう。



就寝時の動作

① 寝る姿勢

基本的には上向きの姿勢が良いですが、横向きでは首が横に曲がってしまうため枕の高さを調整しましょう。あおむけの場合でも、枕が高すぎると首が前に大きく曲がってしまうため注意が必要です。



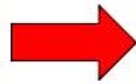
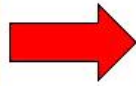
② ベッドからの起居動作

1. 起きる方向に寝返りをうつ。(首をひねらないように注意する)
 2. 足をベッドから降ろしながら、手を使って体を起こす。
- ※横になる時は逆の手順で行います。



③ 布団からの起居動作

1. 立ち座りの方法で腰を下す。
 2. 横向きに両手をついて、横になる方の肘から肩の順に床について体を倒す。
 3. あおむけになる場合は、完全に横になってから寝返りをうって上向きになる。
- ※首をひねらないに注意しましょう。起き上がる場合は、逆の動作で横向きから行います。



食事動作

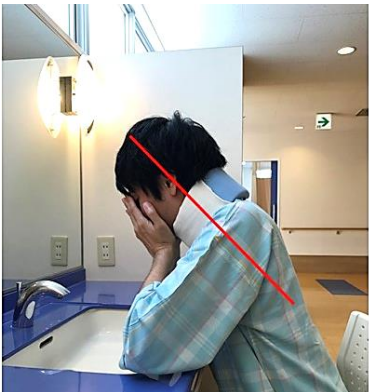
- ・ 体とテーブルをなるべく近づけ、首を曲げないようにお碗を持って食事を行ないます。
- ・ 椅子で食事する場合は、背もたれにクッション、バスタオルを入れ、背中がそらないように工夫して下さい。



整容動作

① 洗顔

- ・ 洗面台に体を近づけ、首を曲げず軽く腰を曲げて行ないます。
- ・ 痛みがある場合は蒸しタオル等を使いましょう。
- ※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近づき、首を曲げず軽く腰を曲げて行ないます。
- ・ 痛みがある場合は紙コップ等にうがい後の水を吐いて捨てましょう。



トイレ動作

長時間に渡って前のめりになることは、首に負担がかかるため気をつけましょう。



更衣動作（ズボンの脱ぎ履き）

バランスの悪い方は、なるべく座って行いましょう。足を組んで履きますが、首と腰が曲がり過ぎないように行います。体が硬く、どうしても首・腰が曲がり過ぎる方はズボンエイドを使用します。



ズボンエイド



片方の足を通す



もう片方の足も通す



膝の高さまで上げる



■ 靴・靴下の着脱

① 座って履く場合

首や腰が大きく曲がってしまわないように、足を組んで履きます。必要に応じて靴べらやソックスエイドを使用します。



かかと近くまで足を入れる



足首を上に戻して引き上げる



② 立って履く場合

床から物を拾う動作と同様にしゃがみ込んで履く、もしくは膝を曲げて手を伸ばして踵を入れます。片足で立つことが不安定な方は靴べらを使用しましょう。



入浴動作

① 浴槽への入り方

特にお風呂は滑りやすく転倒も多いため、手すりがある場合は使いましょう。首と腰が曲がり過ぎないように注意しながらまたぎ浴槽に入ります。バランスの悪い方は、浴槽のふちに座ってまたぎます。



② 洗体動作

頭を洗うときは前かがみにならずに首・腰は真っすぐにして洗います。足を洗う際は、ズボンの脱ぎ履きと同様に足を組んで洗います。シャワーチェアなどの高めのお風呂用イスがあると行いやすいです。

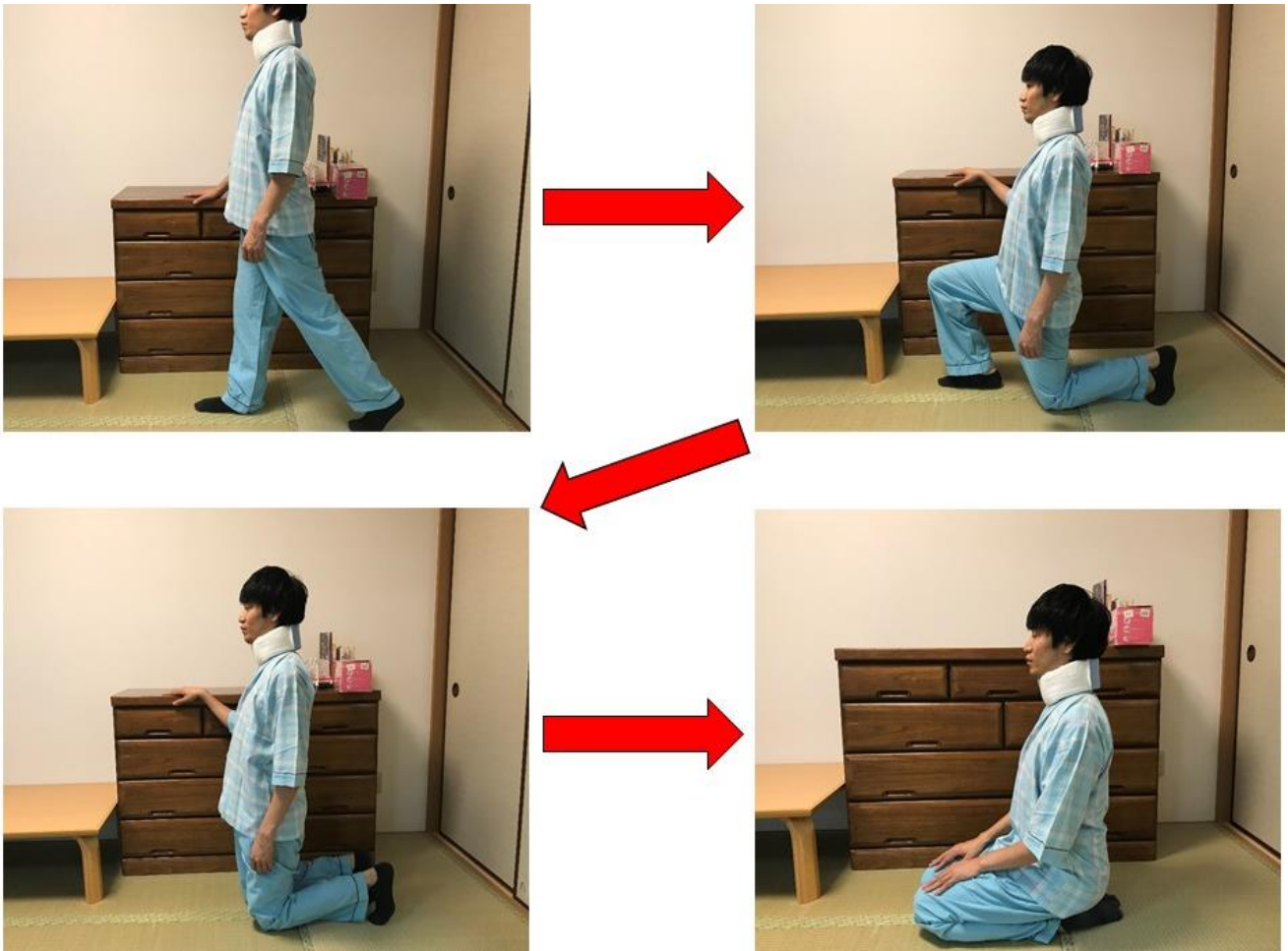


■しゃがみ動作・物の拾い方

① しゃがみ動作

1. 片足を後ろに引く。
2. 首・体は真っ直ぐのまま、片方ずつ足を曲げて両膝をつき揃える。
3. 最後に腰を下ろす。

※バランスが悪い方や足の力が入りにくい方は、テーブルやタンスなどしっかりした物（もしくは壁）に手を着けて支えながら行います。



座っている時の姿勢は、首・腰を真っすぐにし良い姿勢を保つようにすれば正座やあぐらを取っても良いです。座椅子などの背もたれがある物を使うと楽に座れます。



② 床の物を拾う動作

1. 片方の足を後ろに引く。
2. 首・腰は真っ直ぐのまま、足を曲げて膝をつく。
3. 首を曲げすぎないように注意しながら手を伸ばして物を拾う。



■ 台所動作

① 低い位置の物や高い位置の物を取る際の注意点

低い場所の物は、首や腰を曲げすぎないように膝立ちになってから取るようにしましょう。(P10：床から物を拾う動作を参照) 高い場所の物は、首が反らないように台を使って取るようにしましょう。



② 立った状態での作業（調理・食器洗いなどの時）

キッチンが低い場合は下を向いてしまい首に負担がかかるため、食材を切る際にはまな板の下に台等を置いて高さを調整しましょう。



食器を洗う際には、長時間下を向いた姿勢は首に負担がかかるため洗い物が多い時は小まめに休憩を入れましょう。重たい鍋などを運ぶ際には、御家族の方に協力して頂くかボールなどを使用し、数回に分けて運びましょう。

洗濯動作

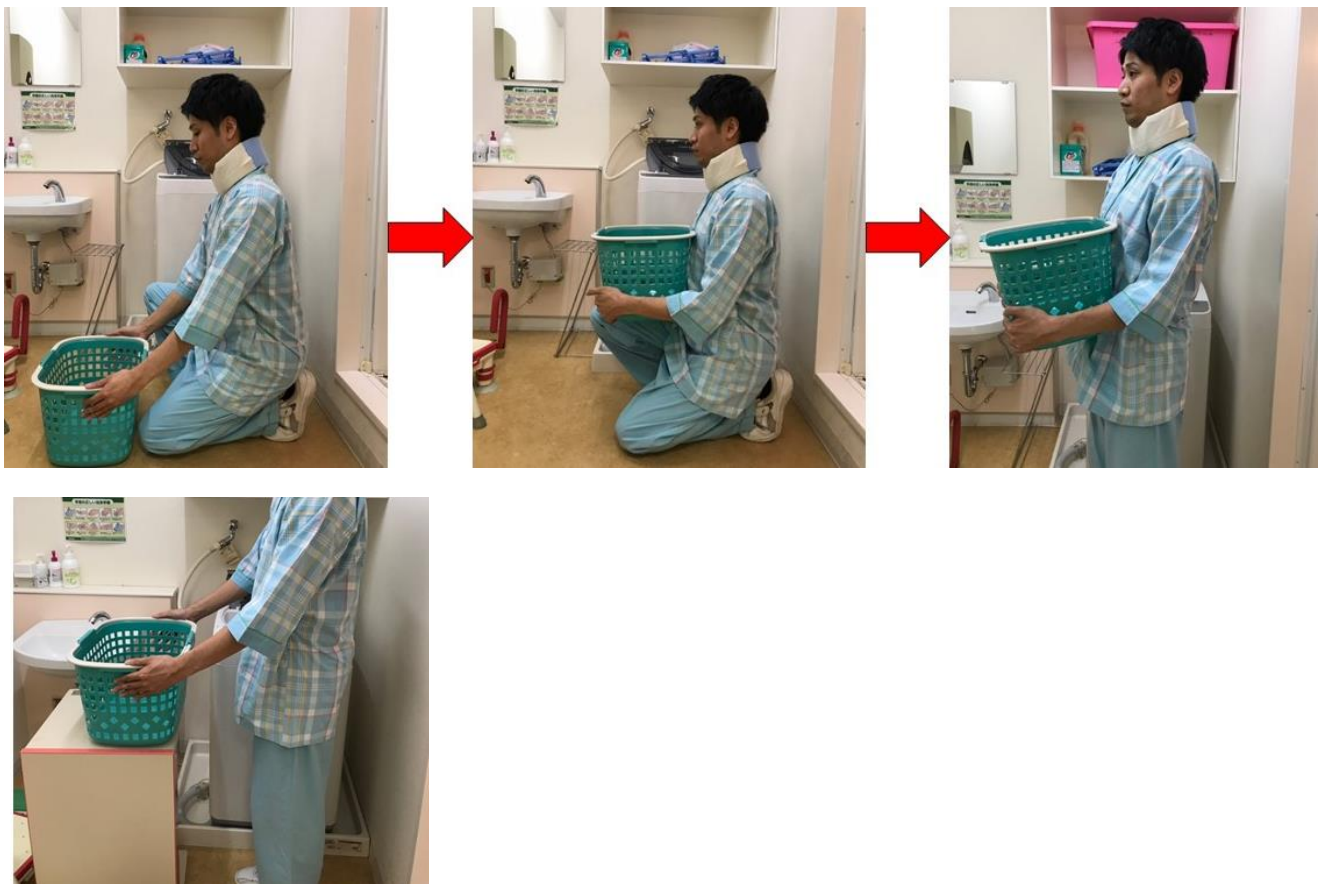
① 洗濯機からの取り出し方法

洗濯機になるべく近づき、膝を曲げてしゃがみ込みながら衣類を取り出します。

届かない場合はリーチャーを使用します。靴下などの細かいものは洗濯ネットを使用するとまとめて取り出しやすくなります。



洗濯カゴを床に置いている場合は、首・腰を曲げないように一度しゃがみ込んで（P10：床から物を拾う動作を参照）抱きかかえるようにして持ちます。あらかじめ、洗面台や椅子の上に置いてから洗濯機の衣類を運ぶと便利です。

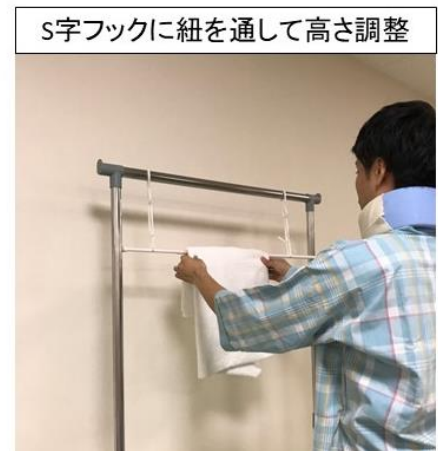
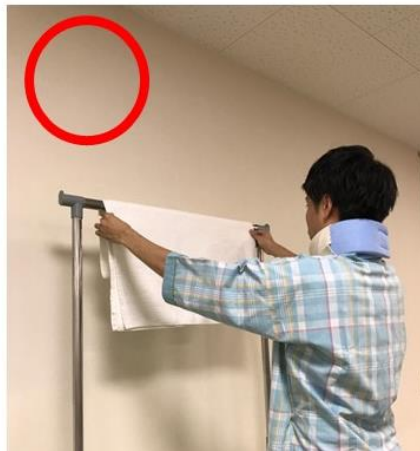


※あまり重たくならないように小まめに洗濯するか数回に分けて運んで干すようにしましょう。

② 干し方

物干し竿の高さは首・腰が反らない程度の高さに調整します。調整が難しい場合は踏み台などに上がって行いましょう。

洗濯カゴは台や椅子の上に置いて衣類を取るようにすると負担をかけずに行えます。



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。

掃除機を掛ける際には、首・腰が真っすぐな状態を保ちながら掛けるようにしましょう。

テーブル下などをかける時は、しゃがみ込んで行いましょう。

床の拭き掃除にはモップやフローリングワイパーなどを使用しましょう。



■ タンス・棚の開け閉め

しゃがみ込んで膝を着いた状態で開け閉めや物品の取り出しを行ないます。首・腰が曲がりすぎないように注意しましょう。

良く使うものは下に置かず、取り出しやすい高さに移動させましょう。



■ 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。

首の安静・運動制限に伴い、首の筋力・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