

りはっぴねす

ワンポイント アドバイス!

術後の寝たきりを防ごう!

～大腿骨頸部・転子部骨折術後のトレーニング～

骨折後、ギプス固定や安静だけでは治るまでに長い時間がかかります。その間、痛みのため自由に体が動かさないので、身体が徐々に弱ってき寝たきりになってしまいます。それを防ぐため、早くからトレーニングを始めましょう。

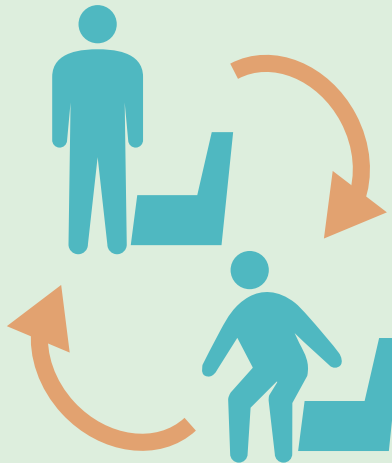


足の付け根にある大腿骨頸部や大腿骨転子部は、転倒や尻もちをつくことで骨折しやすい部位です。

スクワット

※ 転倒防止のためイスの前で行いましょう

- 足を肩幅に開き、つま先を30°くらい外に向けて立つ
- イスに腰かけるようにおしりをゆっくり下ろす
- 元の立った姿勢に戻る



ももあげ

- 背筋を伸ばしてイスに腰かける
- 片脚のももをあげ、少し止める
※ 呼吸は止めない
- ゆっくり元の位置に戻す
- 左右交互に行う



転倒予防にも効果的!!

参考：整形外科看護 2015 Vol.20 No.6