

いつまでも
歩ける喜びを
あなたに



THA

(OCMアプローチ)

～筋肉や腱を切らずに温存する
人工股関節置換術～

当院では原則OCMアプローチ
(前方アプローチ)で手術を行なっています。



筋肉を
温存する
低侵襲な
手術です

もう一度、
自分らしく歩ける
毎日を



このパンフレットを
ご自宅でもご覧いただけます

スマートフォンのカメラで
右の二次元コードを読み取ってください。
ご家族の方もぜひご覧ください。



スマートフォンで
読み取ってください

愛媛県立新居浜病院
整形外科・リハビリテーション部



THA (人工股関節置換術)

痛んだ股関節を
人工の関節に置き換える手術です。

OCMアプローチ (前方系の低侵襲アプローチ)

股関節の前方から
人工股関節を設置する
手術方法です。

OCMアプローチの主なメリット

1

術後の 痛みが少ない

身体への負担を抑える
ことで、術後早期から
動きやすくなります。



痛みが少ないと
動きやすくなります

2

筋力低下を 抑える

筋肉へのダメージを
抑えることで、術後の
筋力を保ちやすく、
早期の動作につながります。



筋力を保ち
早期の動作につながります

3

脱臼につながる 禁忌姿勢がない

術後に避けなければならない
特定の姿勢 (禁忌姿勢) は
ありません。
日常生活を安心して
送ることができます。



普段の生活を
より自由に送れます

術後パス

入院から退院までの流れ

無理のない
ペースで
進めていきます



入院前



- 検査・診察を行います
- 手術の説明を行います
- 入院の準備をします

手術当日



- 全身麻酔で行います
- 手術や麻酔などの時間を含め、搬入～帰室まで約3時間です
- 痛みの治療を開始します

術後1日目



- 車いすへの移乗練習から開始します
- 体調をみながら立位・歩行練習を行います

術後2～3日目



- 歩行器で歩きます
- トイレまでの移動を練習します
- 日常生活の練習をします

術後4～14日頃 (目安)



- 歩行距離を増やします
- 階段の練習をします
- 退院・転院に向けた準備を進めます

退院日



- 自宅退院または転院します
- 自宅での運動を続けます
- 外来受診の予定を確認します



術後2～3週間で、多くの方が**自宅退院**を目指します。

歩行や日常生活に介助が必要な場合など、もう少しリハビリテーションを続けた方がよいと判断された場合は、**リハビリ目的の転院**を検討します。



回復のスピードには個人差があります。



医師・看護師・リハビリスタッフと相談しながら進めましょう。

退院後の自主練習

人工股関節を長く快適に使うためには、筋力をつけて関節を安定させることが大切です。
痛みのない範囲で、**毎日コツコツ**と続けましょう。

- 回数の目安：10～15回を1セット
(できる方は2～3セット)
- 呼吸を止めずに行いましょう。

1 足首の運動

血流を良くし、むくみや血栓を
予防します。

① 足首を反らす

つま先を自分のほうに
引き寄せます。



② 足首を伸ばす

つま先を遠くに向ける
ように伸ばします。



3 お尻の筋力トレーニング (お尻の筋肉を鍛えます)

膝を曲げたまま、腰を浮かせてお尻を持ち上げ、
5秒ほど保持してからゆっくり下ろします。



- ! 腰を反らさず、お尻の力を意識しましょう。
痛みがある場合は無理をしないでください。

5 立ち座り練習

椅子に浅く座り、手を使わずにゆっくり立ち上がり、
ゆっくり座ります。



- ! 膝がつま先より前に出ないようにしましょう。
ふらつく場合は、机や壁に手をつけて行いましょう。

2 太ももの筋力トレーニング (太ももの前の筋肉を鍛えます)

膝を伸ばしたまま、片方の足をゆっくり持ち上げ、
5秒ほど保持してからゆっくり下ろします。



- ! 反動をつけず、ゆっくり行いましょう。
腰が反らないように注意しましょう。

4 股関節を横に広げる運動 (中臀筋を鍛え、歩行を安定させます)

横向きに寝て、上側の足をまっすぐにしたまま、
ゆっくり持ち上げて5秒ほど保持してからゆっくり下ろします。



- ! 体が後ろに倒れないように注意しましょう。
つま先は正面に向けたままにします。

6 歩行練習

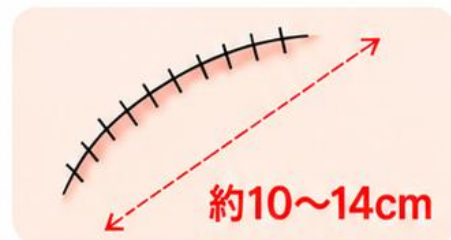
正しい姿勢で、リズムよく歩きましょう。



よくある質問①

Q 傷口はどのくらいですか？

A 当院では、約**10～14cm**で展開します。
性別や体格などにより調整します。



皮膚をしっかり展開した方が、筋肉の走行をしっかりと確認することができ、確実に温存することができます。

当院では、小皮切に固執せず、筋肉の温存を第一に展開しています。



Q 痛みはありますか？

A 小侵襲で筋肉を温存する手術ですが、魔法ではありませんので、どうしても術直後は切開した皮膚の痛みや、筋肉痛のような痛みはあります。

内服による疼痛コントロールをしっかりと行いますので、ご安心ください。



Q いつから歩けますか？

A 翌日から歩く練習を開始します。
ただし、術後の体調に合わせて、安全を第一に離床を進めていきます。



Q リハビリテーションではどんな事をしますか？

A 理学療法士が歩行や筋力の回復をサポートします。さらに、作業療法士も介入し、着替え・トイレ・入浴など、日常生活の動作(ADL)練習を行います。
安全な方法を事前に練習し、ご自宅での生活を見据えたサポートを行います。



Q 階段の昇り降りはできますか？

A 退院が近づいたら、スタッフと一緒に練習を行います。
階段や手すりの状況など、ご自宅の環境に合わせて練習していきます。



よくある質問②

Q 車の運転はいつからできますか？

A 無理なくアクセル・ブレーキ操作を行うことができるようになってから再開しましょう。
退院後は、焦らず体調や脚の状態に合わせて再開しましょう。



Q スポーツや運動はできますか？

A ウォーキングや軽い運動から、体調に合わせて少しずつ始めていきましょう。
人工股関節の手術後も、**コンタクトスポーツ以外の多くのスポーツは再開できます。**

コンタクトスポーツとは？

ラグビー・柔道・サッカーなど、
人との強い接触や転倒・衝突の起こりやすい
スポーツのことです。
人工股関節への負担が大きいため、
コンタクトスポーツは控えましょう。



ウォーキング



ゴルフ



卓球



水泳

スポーツの内容や始める時期などご不明な点がございましたら、医師にご相談ください。

Q 人工股関節の耐用年数はどのくらいですか？

A 現代の人工股関節の寿命は、素材や技術の進歩により大幅に延びており、一般的に**20年～30年以上**といわれています。
最新の大規模データでは、術後20年経過しても**約90%以上**が再手術なく機能していることが報告されています。



長く快適に
生活できます

Q 退院後に気をつけることはありますか？

A

- 転倒に注意しましょう。
転倒すると、けがや人工股関節のゆるみの原因になることがあります。
段差につまずかないように、手すりの利用や整理整頓を心がけましょう。
- 傷口周囲の赤みが治まるまでは、感染を防ぐため温泉やプールは控えましょう。
(目安は術後3カ月程度です。)



温泉施設



プール

気になることは、ひとりで悩まずご相談ください

定期的な受診で、人工股関節を長く快適に使っていきましょう。

