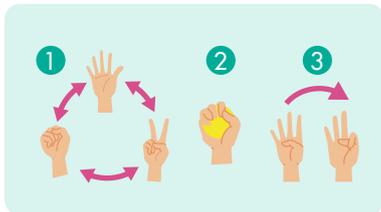


手術後のリハビリ体操

手術後のリハビリテーションを紹介します。毎日全てを行う必要はありません。また、無理をしすぎるのも良くないので、主治医の指示に従って、早い時期から継続して行いましょう。

手術直後

指の曲げ伸ばし運動



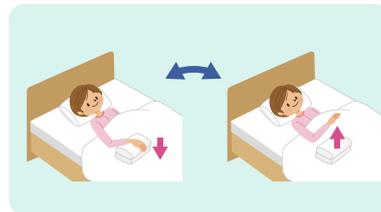
1. じゃんけんぽん
2. ボールを握る
3. 指を一本ずつ折り曲げる

タオルを握る運動



寝たままの姿勢でタオルを握りしめたり、ゆるめたりします。

ひじの曲げ伸ばし運動



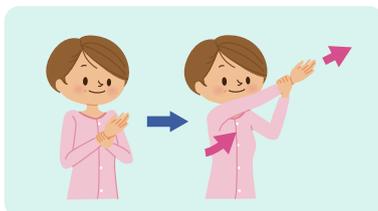
肩関節は動かさずに、ひじの関節だけを曲げ伸ばしします。腕が疲れたら、枕の上のせて休みます。

ボールを握る運動



両手でボールを握りつぶします。

腕の引き上げ運動



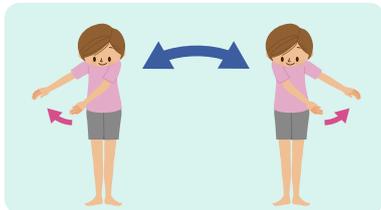
手術した側の手首を反対の手で握り、上の方に引き上げましょう。

新聞紙を握りつぶす運動



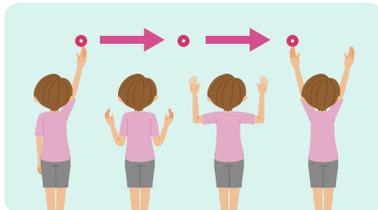
手術した側の手で、新聞紙をくしゃくしゃに握りつぶします。

振り子運動



両腕を肩幅よりやや広く開き、上半身をかがめて、手を前後、左右に振ります。

壁のぼり運動



手術をしていない方の腕を伸ばし、手の届く一番上にマークをはり、目標にします。壁に向かって立ち、両手を肩の高さにおき、息を吸いながらゆっくり指先を壁に沿って伸ばします。息を吐きながらゆっくり肩の高さまでおとします。これを1日ごとに手の届く高さをあげていきます。

肩関節の運動



ひじの高さを90度以上まで上げて、肩関節を回します。

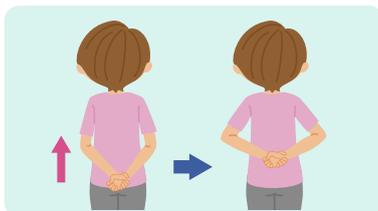
ドレーン*が抜けてから

バスタオルで背中をふく運動



バスタオルで背中をふきます。手術した側の腕を高く上げるようにしましょう。

背中上下運動



後ろで手を組み、手の甲を背中ですべらせるように上にあげていきます。

羽ばたき運動



頭の後ろで腕を組み、息を吸いながら両ひじを開きます。次に息を吐きながら両ひじを前にもってきます。頭の後ろで組むのが難しい場合は、頬や耳などから始めるとよいでしょう。

*リンパ液を身体の外に出すための管