半月板縫合術・切除術を受けられる方へ

患者さんが安心して手術を受けられるよう冊子を作成いたしました。入院前、手術前・後、入院中、退院後において役立つ情報になっております。

疑問に思われましたことは、医師、セラピスト、看護師、薬剤師に相談しながら最善の結果を目指しましょう。

【目次】

1. 半月板とは
2. 治療法
3. 手術後の注意点
4. 手術後のリハビリテーション

〒460-0017
愛知県名古屋市中区松原二丁目17番5号
TEL: 052-212-8981

医療法人 桂名会
大須病院

1. 半月板とは

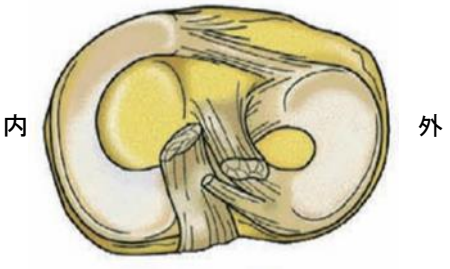
半月板は膝関節の大腿骨と脛骨の隙間にありC字型をしています。

＜主な役割＞

①膝関節にかかる圧力の分散

②膝関節にかかる衝撃の緩衝

③滑らかな関節面の形成



【受傷機転】

荷重下にて膝関節が曲がることによる圧縮力と異常な捻りのストレスが加わった際に半月板の一部が膝関節の間に挟まることで損傷が起きます。

【損傷すると】

階段昇降時やしゃがみ込み動作時などの運動時に生じる疼痛と膝の引っ掛かり感やクリック音のような症状が生じます。

また膝の捻り動作や膝を伸ばすことや正座が困難になります。

2. 治療法

●半月板部分切除術

損傷した半月板を部分的に切除する手術です。

●半月板縫合術

損傷した半月板を糸で縫い合わせる手術です。

【手術後の流れ】

<u>手術後翌日</u>

セラピスト指導のもと歩行練習を開始します。

術式や半月板の状態により荷重のスケジュールは異なります。

翌日から全荷重可能な場合もありますが、一定期間松葉杖にて、右図のように体重を支えながら歩行する場合もあります。

また膝装具を着けることもあります。

<u>手術後2～3日目</u>

セラピストより動作指導や自主トレの指導を行います。縫合術を受けた方は注意点があるため、必ず退院前に覚えてください。その後、医師と相談の上退院日を決めます。

3. 手術後の注意点

【半月板縫合術後の注意点】

半月板縫合術では術式、断裂形態により縫合した半月板の保護のため医師の許可が出るまで膝を曲げる動作、もしくは荷重に制限がかかります。そのため、医師の指示に従い必ず退院までに動作の確認をセラピストと行います。

●膝を曲げる動作に制限がある場合の段差昇降

※膝は90°以上曲がらなければ問題ありません。

昇り

健側から昇り

手術側を揃える

（右足：健側、左足：手術側）

下り

手術側から下り

健側を揃える

（右足：健側　左足：手術側）

●荷重に制限がある場合の段差昇降

※どれだけ荷重をかけてよいかは医師が決定します。

昇り

健側から昇り

患側+松葉杖を揃える

（右足；健側　左足：手術側）

下り

患側+松葉杖から下り

健側を揃える。

（右足；健側　左足：手術側）

4. 手術後のリハビリテーション

①膝屈曲の関節可動域エクササイズ(切除術を行った方のみ)

膝を曲げる角度を獲得するためのエクササイズです。
すねを両手で持ち痛みの無い範囲で膝を曲げます。
足裏をベッドに滑らすようにして行います。
20～30回×朝・昼・夕

※縫合術を行った方は医師から指示があるまで
絶対に行わないようにしてください。

②膝伸展の関節可動域エクササイズ

膝を伸ばす角度を獲得するためのエクササイズです。
すねを両手で抑えて膝裏が床につくようにします。
痛みがない範囲で行うようにしましょう。
20～30回×朝・昼・夕

③下肢伸展挙上(SLR)

大腿四頭筋の筋トレです。
膝を伸ばしたまま下肢を持ち上げます。
20～30回×朝・昼・夕

④パテラセッティング

大腿四頭筋の筋トレです。
膝下にタオルを入れ、下に押し付けるようにします。
5秒保持を50回×朝・昼・夕

⑤アイシング

手術後には膝周りに熱をもつことがあります。
歩いた後やリハビリテーション後に熱をもっている
場合には必ず15～20分冷やしてください。

※①～④の運動は無理のない範囲で行ってください。
最初は少ない回数からで問題ありません。