

人工膝関節全置換術(TKA)後の入院時リハビリテーションプログラム

時期	歩行訓練	可動域訓練	筋力増強訓練
手 術			
術後1日目 (手術翌日)	- 荷重開始 可能な範囲で全荷重 - 車いす移乗訓練	- 膝伸展ストレッチ 15分×5回/日	- 足関節運動(アングル・ポンプ) 100回×2回/日
術後2日目	- 平行棒内歩行開始 - 歩行器歩行訓練開始	- 膝伸展ストレッチ 15分×5回/日 - 坐位で膝屈曲下垂 15分×5回/日 - CPM(屈伸運動器械) 0~60°より開始 5~10°/日増加 2時間/日	- 足関節運動(アングル・ポンプ) 100回×3回/日 - ベッド上枕つぶし 20回×2セット×3回/日
術後3日目	- 平行棒内歩行 - 歩行器歩行 病棟1~2周	- 膝伸展ストレッチ 15分×5回/日 - 坐位で膝屈曲下垂 15分×5回/日 - ヒールスライド 20回×5セット/日 - CPM(屈伸運動器械) 2時間/日	- 足関節運動(アングル・ポンプ) 100回×3回/日 - ベッド上枕つぶし 20回×2セット×3回/日 - 踵上げ・つま先上げ(座位) 20回×2セット×3回/日 - 脚上げ:10回/日 * 対側の脚で補助しても良い * 力を入れるだけでも良い ⇒回数を10回/日増やしていく
術後5日目	- 平行棒内歩行 - 歩行器歩行 病棟1~2周 - T字杖歩行訓練開始		
術後7日目 (術後1週)	- 平行棒内歩行 - 歩行器歩行 病棟2~3周 - T字杖歩行訓練 - 踏み台昇降訓練開始	- 膝伸展ストレッチ 15分×5回/日 - 坐位で膝屈曲下垂 15分×5回/日 - 臥位で膝屈曲下垂 20回×5セット/日 - ヒールスライド 20回×5セット/日 - CPM(屈伸運動器械) 2時間/日	- 足関節運動(アングル・ポンプ) 100回×3回/日 - ベッド上枕つぶし 20回×2セット×3回/日 - 踵上げ・つま先上げ(座位) 20回×2セット×3回/日 - 踵上げ・つま先上げ(立位) 20回×2セット×3回/日 - 脚上げ 10回×5セット/日
術後9日目	- 歩行器歩行 病棟1周 - T字杖歩行 病棟2~3周 - 踏み台昇降訓練		- 足関節運動(アングル・ポンプ) 100回×3回/日 - ベッド上枕つぶし 20回×2セット×3回/日 - 踵上げ・つま先上げ(座位) 20回×2セット×3回/日 - 踵上げ・つま先上げ(立位) 20回×2セット×3回/日 - 脚上げ 20回×5セット/日 ⇒回数を1セット/日増やしていく
術後10日目	- 歩行器歩行 病棟1周 - T字杖歩行訓練 病棟3~4周 - 階段昇降訓練開始		- 片脚立位(支持あり) 30秒×2セット×3回/日 - スクワット(支持あり) 10回×2セット×3回/日
術後12日目の リハビリ目標	- T字杖歩行自立 - 階段昇降自立 (手すり把持・2足1段)	- 可動域0~110° 110°獲得でCPM終了	- 筋力訓練継続 - 脚上げ:100回/日
退 院(目安:術後2週)			

※ 上記はあくまで目安であり膝の状態や個人の能力により到達度は様々であり、また術前の関節変形や拘縮(固さ)の程度、手術方法により到達目標やリハビリメニューを変更することがあります。

※ 特殊な人工関節や再手術の場合にはリハビリメニューが異なる場合があります。