

# 術後の日常動作資料

※ARCR（鏡視下腱板修復術）

※ABR（鏡視下 Bankart 修復術）

医療法人 AR-Ex

Ver.2 H29.2.20

項目

①装具の装着

- ・ウルTRASリングⅢ

- ・Ken bag

②更衣動作

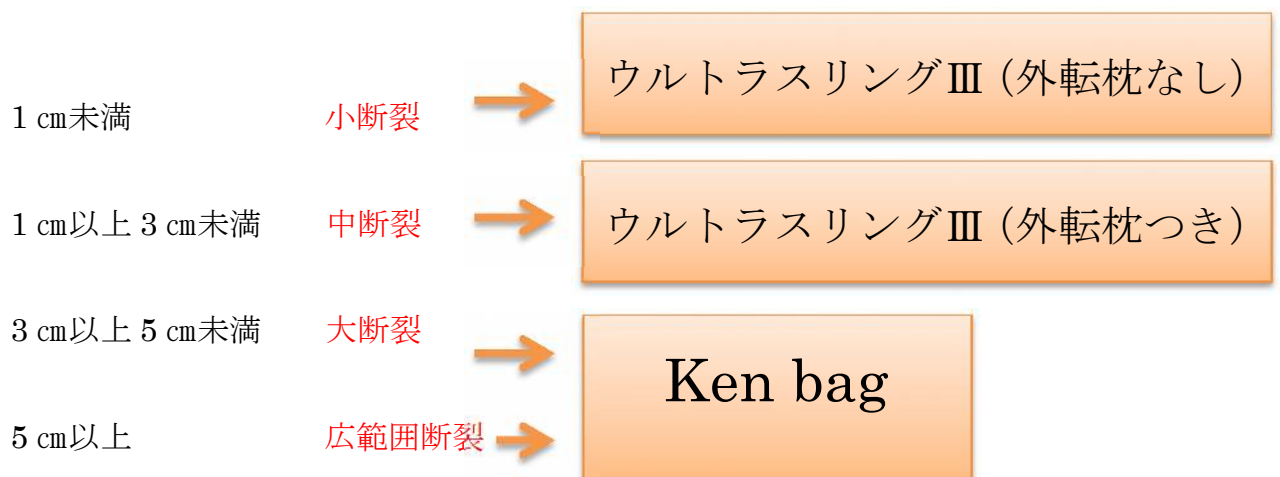
③入浴動作

④利き手交換

⑤疼痛緩和のためのポジショニング

肩関節の術後は、断裂のサイズや術式によって使用する装具が異なります。  
あなたの装具はどれでしょう？

★腱板断裂は断裂の大きさにより 4 つに分類されます。



★鏡視下 Bankart 修復術はウルTRASリング（外転枕なし）を使用します。

①装具の装着

●ウルTRASリングⅢ

1



机の上などに  
術側上肢を置きます。

2



腰にクッションを装着します。  
この際に術側上肢の位置に  
注意しましょう。  
(外側に手をひねらない)



※ウルTRASリングⅢ(外転枕なし)の装具を使用の方は、②の作業がないため、①の次は③の手順に進みましょう。

注意

3



術側上肢を非術側上肢で  
保持し、  
装具の中に入れましょう。

4



術側上肢の保護のために  
ストラップを着用します。



背中から肩ストラップ  
をまわして装着します。  
長さの調節に  
注意しましょう。



完成です！

肘関節90度ですか？  
左右肩の高さは並行ですか？  
最後にチェックしましょう。

●Ken Bag（大～広範囲断裂で使用）



1  
非術側で術側の腕を支え、  
装具まで手を運びます。



2  
装具の上に術側上肢を置きます。



3  
腕のマジックテープをとめます。



4  
後ろから肩ベルトを  
前にまわします。



5  
前にまわしたベルトをとめます。



6  
後ろから腰ベルトを  
前にまわします。





前にまわした腰ベルトをとめます。

肩に力の入らないリラクゼーションポジションが  
とれているか確認しましょう。



完成です！！

## ②更衣動作（ARCR・ABR）

着衣動作①～⑥

脱衣動作⑥～①

⑤疼痛緩和のためのポジショニングで不良姿勢の詳細があります。



肘の高さに台を合わせ、  
装具を外します。



### ●ARCR

注意事項 3 点

- ・脇を閉じない
- ・腕を挙げない
- ・挙げたまま保持しない

### ●ABR

注意事項 1 点

- ・外側に手をひねらない



術側から袖を通します。



肘の上まで袖を通し、  
脇を閉じないように注意しましょう。





肩まで袖を通します。



非術側も袖を通しましょう。



腕を後ろに引かないよう  
注意しましょう。  
(ARCR・ABR)



脇を閉じないように注意しましょう。  
(ARCR)

### ③入浴動作

※清拭の際は、架台を使用して肩の外転位を保持します。



入浴装具～正面～



入浴装具～側方～

※ 外転装具除去後は三角巾のみの入浴が可能となります。

抜糸が済んでいない場合は創部に防水テープを貼り浸水予防を行います。

術側や背部は自分で洗うことや拭くことが困難なため、介助をお願いしましょう。

※入浴装具に関しては現在調整中のため、完成次第 UP します。

#### ④利き手交換（生活動作）



フォークやスプーンを使用します。



手術までは、非利き手での練習を積極的行いましょう。

また非利き手での箸やペンの扱いの練習も積極的行いましょう。



利き手交換練習①～箸～

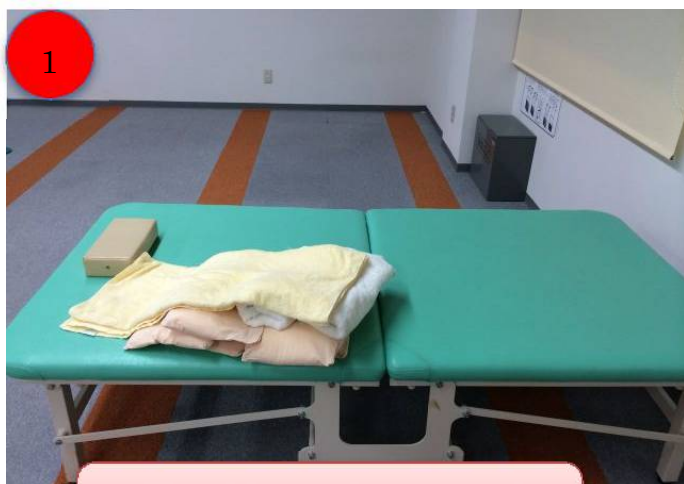


利き手交換練習②～ペン～

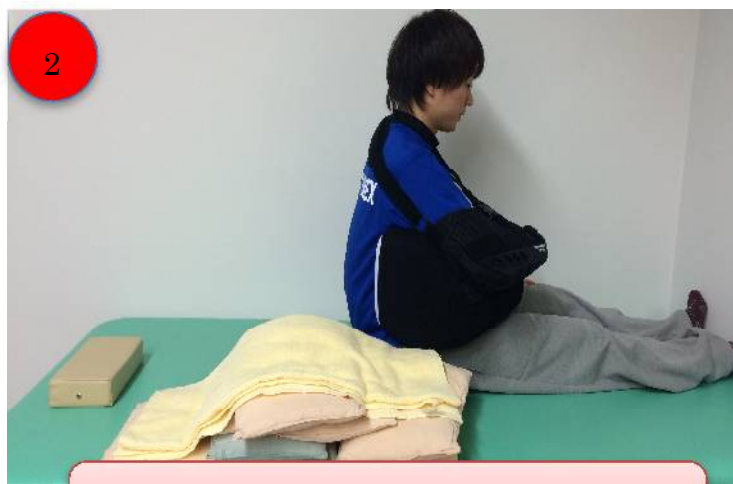
## ⑤疼痛緩和のためのポジショニング

※夜間の寝返りが疼痛増強の一因と考えられる場合、  
睡眠薬の使用も検討します。

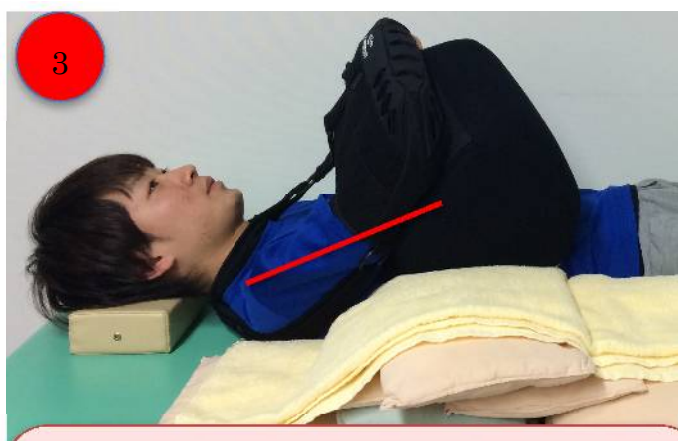
### ●仰臥位でのポジショニング（ARCR）



タオルや枕を用意します。



装具を装着したまま横になります。



#### 注意事項

- ・腕を挙げない！
- ・脇を閉じない！

安静肢位となるようにタオルを調整します。



前腕のストラップを外し、  
リラクゼーションを図ります。

ABR の注意点はポジショニング不良例で紹介しています。





注意

【ポジショニング不良例】

- ・肩が前方へ突き上げられている
- ・肘が落ち込んでいる

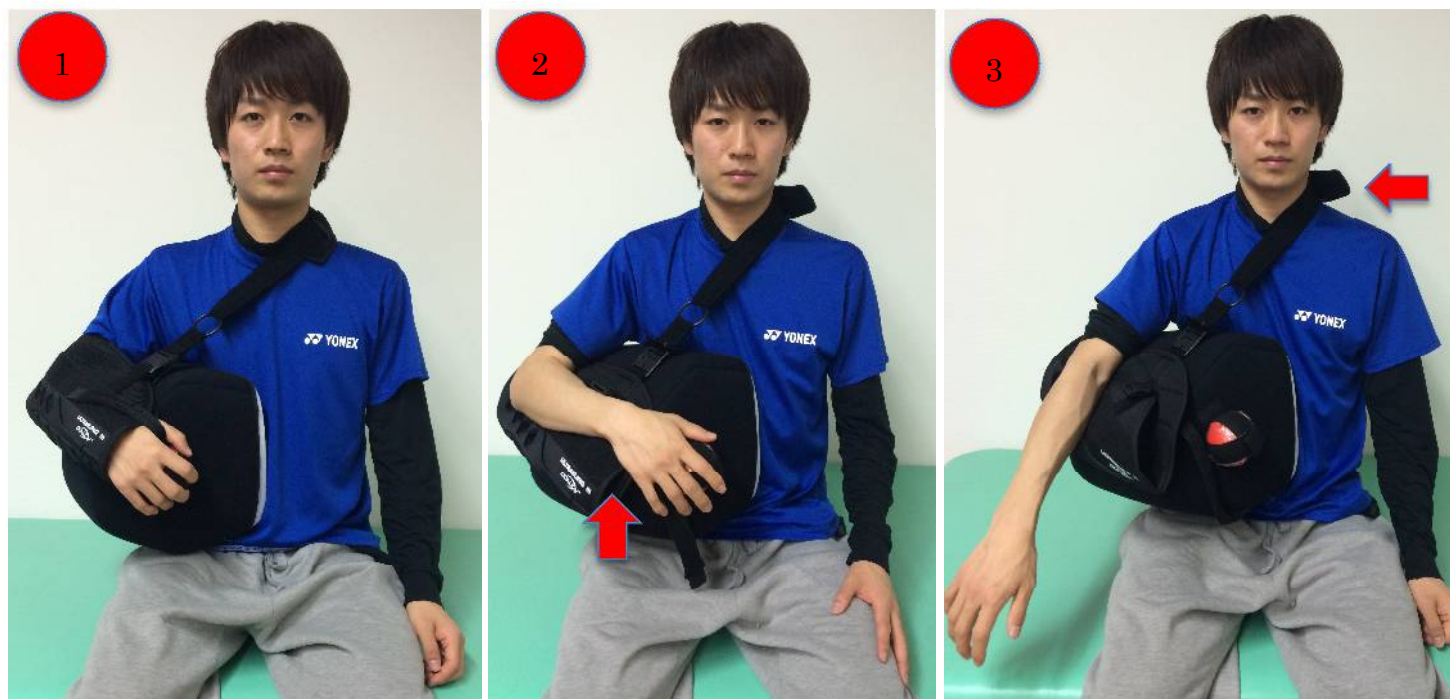
※夜間など仰臥位で疼痛が増強する場合は、座位で軽減することがあるため、ギャッチアップや、大きめのクッションを背部に挿入することで軽減を図ります。





## ●座位でのポジショニング

肩の自動挙上運動や修復部を離開させるような内転（脇を閉じる）、伸展運動（肘を肩より後方に位置させる）が入らない範囲で前腕のストラップや非術側にかけているストラップを外し、リラクゼーションを図ります。



注意

ポジショニング不良例



