

頸椎手術を受けられた患者様へ



～日常生活の注意点について～



頸椎の手術を受けられた場合、装具（ソフトカラーなど）による頸部の固定が必要です。

少しでも安全にかつ快適に日常生活を過ごして頂くため、装具の取り扱い方や注意事項について説明していますので参考にして下さい。

<日常生活における注意事項>

【手術後 1 日目】

□食事の仕方

- ①前かがみにならないようにお茶碗・お皿などは手に持って食べてください。
- ②机の高さを少しあげると、食事が視界に入り、食べやすくなります。

□排泄

- ①洋式トイレが望ましいですが、和式トイレの場合は下を向かないようにして下さい。

□洗面

- ①首が曲がらないようにタオルで拭いて下さい。
- ②髭を剃る場合は、装具を外して鏡を見ながら首を動かさないようにして下さい。

□更衣

- ①衣類は前開きの物を使用すると便利です。
- ②かぶり物の衣服を着脱する時は頸部が曲がらないように注意して下さい。

着る時は、まず首を通しその後腕を通す。

脱ぐ時は、まず腕を脱ぎその後首を脱ぐ。

□寝方・起き方

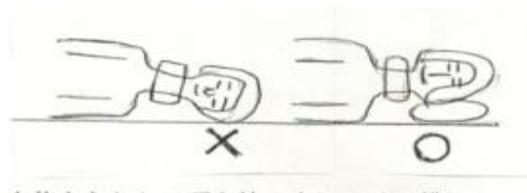
- ①仰向けの際は、頸部の屈曲を防ぐため、枕を使用せず代わりにタオルを折りたたんだものを使用して下さい。横向きになった時、首が曲がらないようにするために枕やタオルを折りたたんだ物を使用して下さい。

畳の上でお布団を敷き寝る場合

寝方……①お布団の上に腰を下ろします。

- ②横向きで肘をつき、ゆっくりと上体をたおして頭を枕の上に乗せて横になります。

- ③両膝を曲げたまま枕から頭を降ろし仰向けになり足を伸ばします。



起き方・①仰向けのまま両膝を立てます。

②横向きになり、同時に枕の上に頭を乗せます

③横向きで肘をつき上体をゆっくりと起こします

【術後 2 日目】

<装具の着脱方法について>

- ① 首を前かがみにしたり横に向いたりしないで下さい。
- ② 装具のカーブのくぼみの部分と顎が合うようにします。
- ③ 入浴や首を拭く時以外は装具を外さないようにしてください。
- ④ 鏡の前で着脱すると正確に装着することが出来ます。
- ⑤ 装具の高さは専門的に合わせていますので高さは変えないで下さい。下顎がすこし上がるような状態にしてあります。
- ⑥ 巻き方がきつすぎたり、正確に装着できていないと、装具と首の接触部分の皮膚が爛れたり水疱ができてしまう原因となります。装具と首の接触部分にガーゼハンカチを使用し発赤・ただれ・水疱を予防します。



【術後3日目】

□姿勢・休息・運動について

- ① 足元が見えないので注意して歩くようにしてください。特に階段や段差のある所では踏み外しに注意し、階段を下りる際には手すりを持ってください。
- ② 首の安静を保つため激しい振動が伝わるような動作や運動は避けてください
- ③ 散歩や首に負担のかからない適度な運動は行うように心がけてください
- ④ 自転車・車・バイクの運転・スポーツについては、担当医の許可を得てから行ってください。(退院時・外来受診でお尋ねください)
- ⑤ 歩行時は胸をはり少し顎をあげるように意識してください
- ⑥ 足元にある物をとる時などは、前かがみにはならず膝を曲げて取るようにしてください。

先生に聞きたいことは
ありませんか？
いつでも看護師に



□肩こり

- ①手術後より、肩こりがある場合は、マッサージ・温冷シップ・使い捨てカイロなどの使用も可能です。歩行時、腕をよく振って歩いたり・腕を回す運動で肩こりが軽減します。

【術後4日目】

□シャワー

①洗髪時は装具を装着したまま、首を前後しないようにまっすぐにして行ってください。

装具に巻いた包帯を外して装着してください。

②首を洗う時は装具を外し、創部は軽く流す程度にしてください。

③足を洗う時は腰かけて足を組んだり・台の上に足をのせて行ってください。



【術後5日目】



退院後の生活を一緒に考
えてみましょう！！
不安なことは
ありませんか??

書き込んでみましょう！

□マッサージ・鍼灸・整体・接骨・カイロプラクティクスについて

手術方法や症状によっては不都合なことがあります。希望される場合は主治医に相談してください。

□家事について

退院後、日常の家事は可能です。ただし、前かがみになる姿勢は控えて下さい。

例えば、掃除機をかけるときは、ノズルをはずす。

□仕事の復帰について

- ① 日中装具が取れるようになれば前屈も可能ですが、最初は肩の痛みや頸部痛が出やすいので30分程度にし、5分程度休憩をとってください。その後は徐々に時間を伸ばすことは可能ですが、2時間は越えないようにしてください。

★仕事に復帰する時期は主治医と相談してください。

□その他

- ・通院、旅行、装具の外せる時期などについては担当医に相談して下さい。
- ・退院後より美容院、歯科医院は可能です。

□生命保険等書類について

病棟ではお預かりできませんので、平日2階の3番証明受付へ提出して下さい。

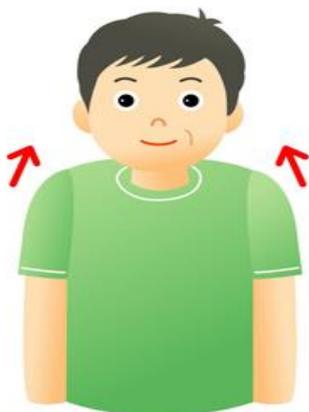
□外来受診について

次回受診までに、症状の悪化や異常がありましたら、いつでも受診して下さい。

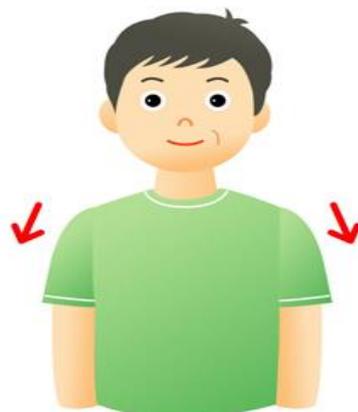
退院後は、指定された予約日に受診して下さい。

- ① 二階の再来機に診察券を入れて「来院確認」を押す。
- ② 1階のレントゲン室に行き腰椎の撮影を済ませる。
- ③ 2階A受付（脳神経外科）でレントゲン撮影が終了したことを伝えて、前で待つ。

① できるだけ両肩を上げる



② しばらく保って元にもどる



肩や腕を回す

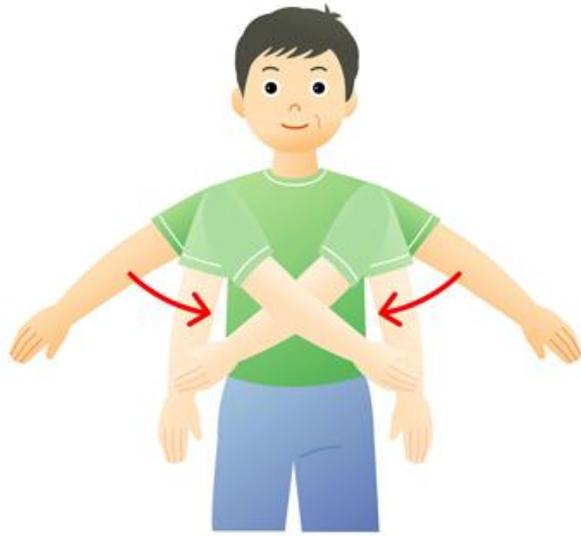


① 両手を上げる

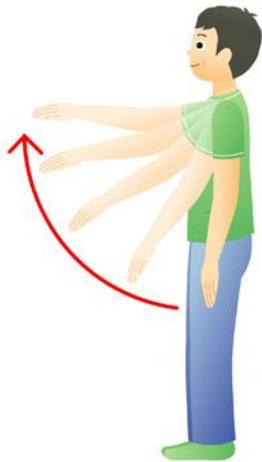


② ひじを曲げながら ゆっくり下ろす

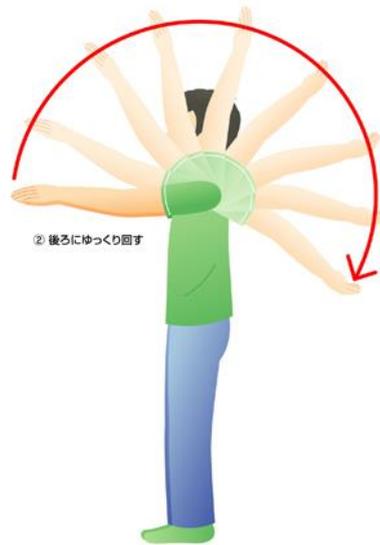
からだの前で腕を交差させる



① 体の真横の位置から腕を前に上げる



② 後ろにゆっくり回す



① 腕を伸ばして体の前で合わせる



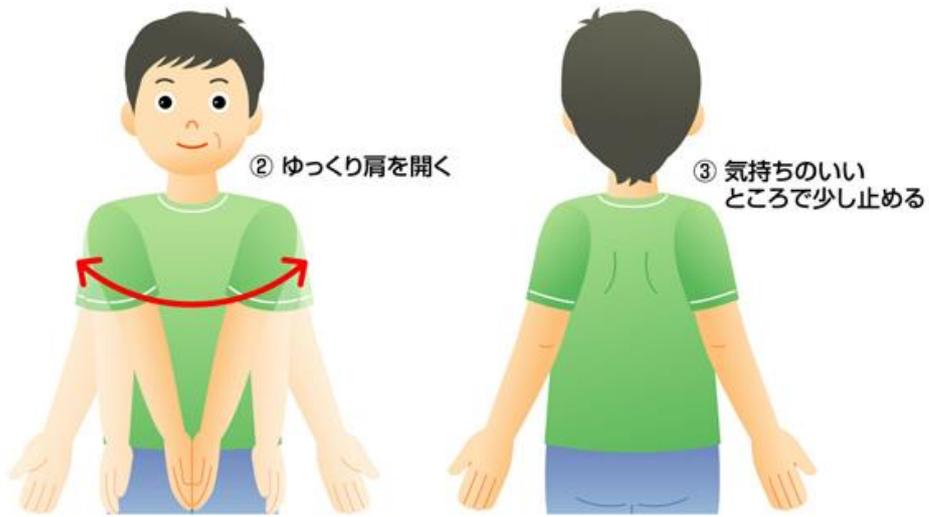
② 片側に動かす



③ 正面にもどす



② 逆側へ動かす



② ゆっくり肩を開く

③ 気持ちのいい
ところで少し止める

① 手を体の前で合わせる



① ひじを横に張る

③ けんこうこ肩甲骨を寄せ、
しばらく止めてゆるめる

② ひじをゆっくり後ろに
持っていく



① 手を組んで
頭に載せる

③ けんこうこ肩甲骨を寄せ、
しばらく止めてゆるめる

② ひじを張るようにして
胸を開く