

# 手術療法

## 手術とがんリハビリテーション

術後合併症の予防、早期退院や社会復帰を目標に、手術前から行われることが特徴的です。

医師、看護師、薬剤師、管理栄養士など多くの医療専門職と連携して行い、理学療法士は運動療法などを担当します。

### 運動療法の効果

#### 術後合併症の予防

運動療法は、手術後の肺炎や感染症などの合併症の予防に有効です。

#### 体力低下の予防と改善

運動療法は、手術後の体力低下の予防や改善に有効であり、早期退院や社会復帰につながります。

### 運動療法の方法

- 入院中は、健康状態や運動習慣、体力レベルに合わせて理学療法士の指導のもと、有酸素運動や筋力トレーニングなどを行います。
- 運動療法以外の時間もこまめに歩き、昼間の座っている時間、寝ている時間を減らしましょう。

## 運動療法

- ウォーキングや自転車こぎ運動を1日全体で20～30分、週5日～可能なら毎日行いましょう
- 運動の強さは息が弾むぐらいの運動とし、運動中の自覚症状として「楽である」から「ややきつい」と感じる程度に調整しましょう。



自転車こぎ



ウォーキング



体操  
エアロビクス

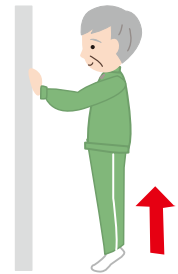
- 食事の前後30分は運動を控えましょう。
- 痛みや動悸、息苦しさ、強い倦怠感を感じる場合は速やかに中止し、理学療法士や医師などにご相談ください。

## 筋力トレーニング

- 10～15回(左右1分間ずつ)を1セットとし、各運動3セットを目標にしましょう
- 週2～3日程度行いましょう
- 息を止めないように回数(時間)を数えながら行いましょう

### かかとあげ運動

- なるべく膝をのばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。  
※後ろや前に倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。



### スクワット

- 足を広げて立ち、スクワット運動をします。
- 膝をしっかり曲げ、ゆっくりお尻を下ろします。
- 膝を伸ばすときは、お尻をすばやく上げます。



### 片足立ち

- 床につかない程度に片足を上げ、姿勢をまっすぐにして片足立ちをします。
- 転倒ないように机や椅子、壁に手をつけて行いましょう。

