肩腱板断裂手術（みぎ・ひだり）を受ける方へ

患者氏名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 様

症状説明：あなたの病名は肩腱板断裂です。
肩を動かすと痛い（症状が激しい場合にはじっとしているときから痛い）、力を入れにくい、といった症状があります。
関節鏡を用いて腱板断裂手術を行います（細かい術式は患者さんごとに異なります）。入院期間は3週間前後です。

退院基準：手術した肩を守りながら、食事・排泄・更衣・シャワー浴ができる
術後合併症（激しい痛みの遷延・感染など）を起こしていない

	外来	入院日（　/　/　）～手術前日（　/　/　）	手術当日（術前）（　/　/　）	手術当日（術後）	術後1日目（　/　/　）	術後2日目（　/　/　）
検査・治療・処置	●血液・尿・呼吸機能(必要時)・心電図検査・心臓エコー(必要時)をします ●新型コロナウィルスの検査をします ●必要なら肩レントゲン・CT・MRIを撮影します ●胸部・頸椎レントゲン撮影をします ●リハビリを開始します ●肩装具の注文をします ●身長体重をはかります ●かかりつけの医院等がありましたら、お知らせ下さい ●ご病気や検査結果に応じて他科を受診していただくことがあります ●「肩障害質問票」の記入をしていただきます	●必要時血液検査をします ●ネームバンドを術側の足にをつけます ●リハビリがあります ●麻酔科医の診察があります	●手術衣に着替えていただきます	●不都合がなければベッドの脚側を挙げて座面を確保した上で頭側を30度おこします ●手術した肩は装具で固定されています 適宜クッションなども使用して安楽な肢位で落ち着けることを目指します ●傷周囲をアイスノンで冷やします ●原則的に3時間酸素を吸ってもらいます ●足のエアポンプをつけます （静脈血栓予防です） ●手術直後は定期的に巡回して観察をします	●体温・脈拍・血圧を1日3回測ります。 ●血液検査があります ●リハビリ室にてリハビリが再開します ●医師が手術創の消毒をします	●体温・脈拍・血圧を1日3回測ります。
薬剤	●普段飲んでいる常用薬がありましたら教えて下さい また入院中足りるようにかかりつけ医に処方してもらって下さい ●飲むのを中断しなければならない薬があればお知らせします		●9時30分以降の手術の場合、朝から点滴を行います ●朝、内服していただく薬がある場合は飲水が可能な時間のうちに服用していただきます	●術後6時間おきに3回抗菌薬の点滴を行います。 ●痛みがある時は鎮痛剤、発熱時は解熱剤、吐き気・嘔吐があれば吐き気どめを使用します ●痛みを緩和するため原則的に頚へブロックチューブを挿入しています	●痛み止めの内服が始まります ●通常は常用薬の服用も開始になります	
安静度	●これまで通りの生活ができます ●かぜなどひかれませんよう体調管理につとめて下さい	●病院内の歩行は可能です	●歩行または車椅子で手術室に向かいます	●ふらつきなく座位・立位・歩行ができるか看護師が評価しますので指示に従って下さい ●歩行ができた場合には足のエアポンプを外し、ストッキングをはいてもらいます (エアポンプもストッキングも深部静脈血栓を予防するためのものです)	●基本的に装具は24時間装着です ●通常は歩行可能です ※歩く時は運動靴に履き替えて下さい ●足にエアポンプが装着されている場合は、エアポンプを外してストッキングをはいてもらいます (エアポンプもストッキングも深部静脈血栓を予防するためのものです)	
排泄	●制限はありません		●手術室へ入室する30分前にトイレを済ませて下さい	●尿を出す管が手術中から入っています 当日歩行可能になったら抜きます	●尿の管が入ってる場合は抜きます	
清潔	●入浴できます。からだを清潔にしておきましょう ●爪が伸びていれば切って下さい ●マニキュアはとって入院して下さい	●シャワーをして下さい ●マニキュアはとって下さい ●手の爪を切って下さい	●化粧はしないで下さい ●時計、アクセサリー、入れ歯は外して下さい ●朝、手術衣に着替える前に歯磨きを済ませてください ●ひげをそってください		●体を拭き、着替えます	●週二回下半身シャワー浴が可能です ●週二回体を拭きます
食事・栄養管理	●普段どおりの食事です	●普通食です ※医師の指示がある方は療養食です ●食事、飲水の制限に関しては麻酔科の指示に基づき、入院後ご説明いたします	●食事を摂ることはできません （飲水は原則的には、午前手術の場合は当日朝6時まで 午後手術の場合は当日朝9時までです） ●一番最後に飲んだ水分の量と時間と種類を看護師に教えて下さい	●唇、口の中をガーゼで湿らせます 可能になれば、うがいまでOKです ●帰室して3時間後より腸の動きがあれば水分をとる事ができます （看護師に声をかけて下さい） ●午前手術の方は夕食を食べていただく事が可能です	●朝から食事開始になります。 普通食または療養食です。 	
説明指導教育	●入院、手術に必要な書類を渡します(同意書類・麻酔科問診表) 入院時に提出して下さい ＜手術の必要物品＞ □肩手術用肌着 □肩装具 □2Lのペットボトル1個 （手術後シャワー浴の時に使用します） ※その他必要物品については、"整形外科で手術を受ける患者様へ"を参照して下さい ●術後自宅退院では家事などの援助が受けられない場合、自宅退院ではなく転院を検討しますのでお早めにお知らせください	●必要書類をいただきます （承諾書・同意書・問診表・個室の場合は申し込み書） ●病棟の案内をします ●看護師より手術前後の経過について説明します ●手術室看護師の訪問があります ●眠れない時は、看護師にお知らせ下さい ●薬剤師より薬の説明があります ●リハビリの評価・指導があります 	●バスタオルを1枚用意して下さい ※手術室に入室する時刻 （　時　分の予定） ※ご家族は手術中、A棟6階の食堂か個室の場合はお部屋でおまちください	●まずは安楽に過ごせることが大事です ●痛みが辛ければ遠慮なく看護師にお伝え下さい 腕の置き所を工夫したり、鎮痛剤を使用したりします。 ※ご家族に主治医から手術結果の説明があります 看護師が案内します	●リハビリでは固いところをほぐして楽にするとともに、以下のことを学習していただきます 多くは術前リハの内容を踏襲します ・うまく肩の力をぬいてリラックスすること ・安楽な肢位を保つように装具を調整すること ・肩以外の手や手首。肘などを動かすこと ・肩甲骨や胸郭などの体幹部を動かすこと 	

肩腱板断裂手術（みぎ・ひだり）を受ける方へ

	術後3日目（　　/　　）～術後1週目	術後2週目	術後3週目～退院日
検査 治療 処置	●体温・脈拍・血圧を1日1~2回測ります （4日目以降は1日1回測定します） （リハビリに行く前に体温を測って下さい） ●ストッキングは術後1週間履いていただきます ●術後5日目頃に血液検査をします	●術後10～14日目頃にレントゲン撮影をします ●術後10～14日目頃に抜糸をします	
薬剤	●痛み止めが不要になれば処方量を減らしていきます ●逆に、痛くて眠れないような場合には痛み止めの種類を替えたり、睡眠薬をお勧めしたりすることがあります		
安静度	●装具は原則的に終日装着です	●リハビリの結果、力を抜いて上手に装具を除去できるようになれば 着替えやシャワー浴の練習をしていただきます →	→
排泄	●便秘・下痢があればお伝え下さい →	→	→
清潔	●週二回下半身シャワー浴が可能です ●週二回体を拭きます	●リハビリの進み具合でシャワー浴の練習ができるようになります 必要に応じて介助の程度を変えていきます	→
食事 栄養管理	●普通食または療養食です →	→	→
説明 指導 教育	●まずはいかに肩に力を入れず リラックスして生活できるかが重要です。 それができてはじめて必要なところへ 選択的に力を入れられるようになります。	●退院後に家事などの援助が受けられない場合には 転院を検討しますのでお早めにお知らせください	●肩の状態が良好であり、手術した肩を守りながら食事・排泄・更衣・シャワー浴が自立できれば退院です ●通常、退院後も外来リハビリに通院していただきます ●発熱、出血など異常な症状を認めた場合、すぐに受診してください ●リハビリで練習したこと以上の負荷がかからないよう、くれぐれもご注意ください ●整形外来次回受診日：　月　日（　） 時　分　Dr ●リハビリ次回受診日：　月　日（　） 時　分
自主トレーニング	●リハビリでの指示の範囲内で自主トレーニングを行ってください 代表的なものとして以下のようなものがあります ✓装具をつけたままでもできるもの ・手指のむくみ予防（離握手、指の開閉など） ・手関節の回内外 ・胸を張る ・肩をすくめる ✓装具を一時的に除去して行うもの ・肘の曲げ伸ばし ・上体を前屈させて腕を垂らす		