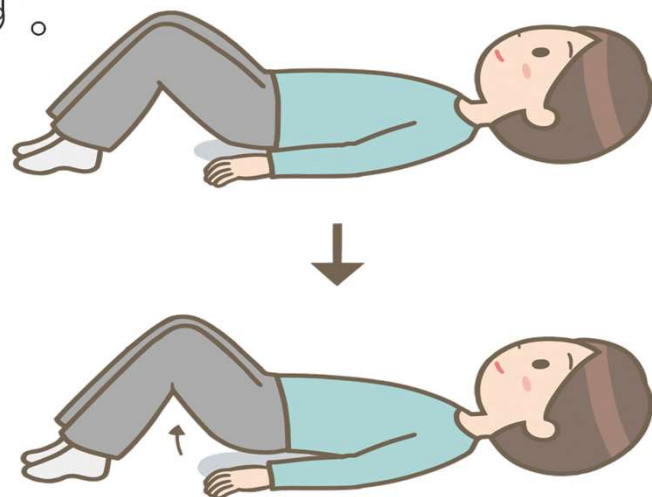
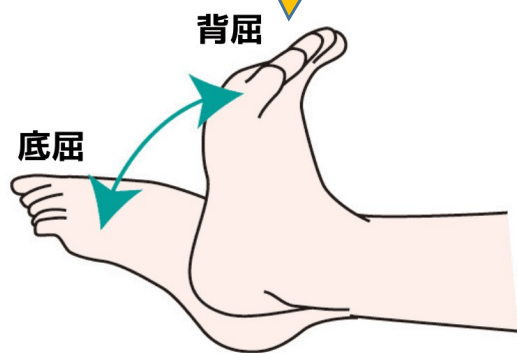


手術後の早期離床 ～寝ながらできる早期離床運動～

手術後は、キズが痛かったり、倦怠感や疲労感がでたり、眠かったりなど動きたくてもなかなか動けずつらい時期があります。しかし、動かないことで、筋力低下やふくらはぎに血栓ができやすくなったり、便秘などになりやすくなるため、早期離床することが大切です。そこで、起き上がれなくてもできる早期離床運動をご紹介します。

血栓予防

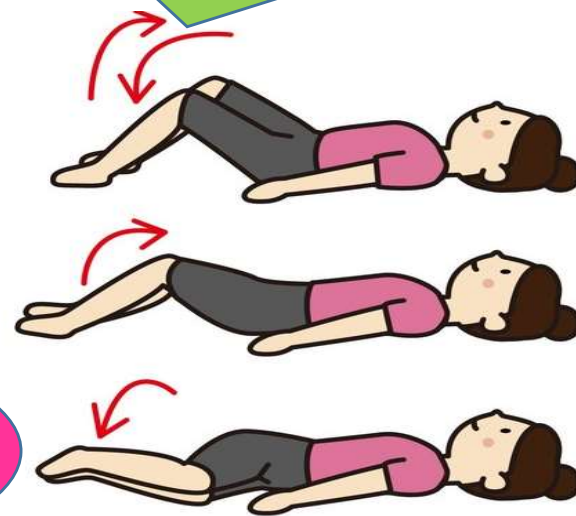
足先を前後に動かす



体幹を鍛え筋力アップ
腰を上下する
ヒップアップ体操

便秘予防

膝を左右に倒す
腰ひねり運動



運動の回数は疲れない程度（少量・頻回）に行いましょう。

承認

6月1日～7月31日迄

管理責任者

担当 集中ケア認定看護師 岩田由美子