

運動器リハビリの流れ

～受診から機能回復までのポイント解説～



①医師による診察とリハビリ指示

- 整形外科医が診察・画像検査・必要な身体機能の評価を行い筋骨格系の問題を特定して診断します。
- そのうえで必要に応じて運動器リハビリを指示します。



②リハビリ室にて問診と評価



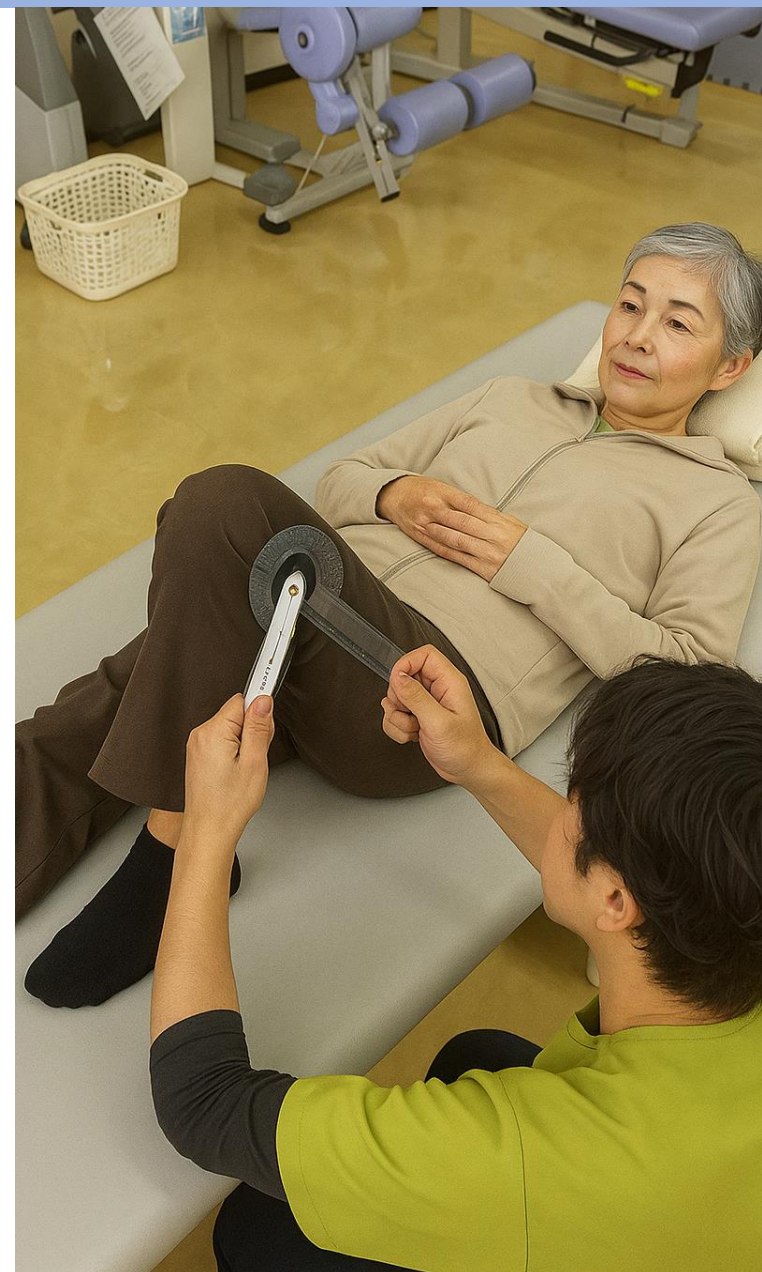
- **患者の生活背景・職業・スポーツ歴などを丁寧に聞き取り、痛みや不良動作を把握します。**
- **その後、関節可動域や筋力、動作分析などの詳細な検査と評価を行います。**

③リハビリテーション計画の立案

■評価結果より患者様ごとのリハビリ目標とゴールを設定します。

（例：痛みの軽減、旅行するスポーツ復帰など）

■機能的な問題点や患者様の希望もふまえて根拠に基づいたアプローチを選択します。



④リハビリテーションの実施



- リハビリスタッフの指導のもとストレッチや筋力トレーニング、徒手療法を実施します。
- 不良姿勢や動作の修正もしながら身体機能の改善をはかります。時間は20分～60分間で状態によって変わります。

⑤ 自宅での自主トシ指導

■ 日常生活でどのような姿勢や動作で痛むかを確認してその症状に合った自主トシを指導します。

■ 自主トシによるストレッチや筋力トレーニングを習慣化し自身の身体を自己管理することがもっとも大切です。



⑥経過観察とプランの見直し

- 定期的に評価を再実施し症状や機能の改善度に応じてリハビリ内容を調整します。
- 進捗は医師と連携し数値化し、より効果的な方向へ柔軟にプログラムを再構築します。
- 月に1度リハビリ計画書を出します。

⑦終了後のサポートと再発予防

- 目標が達成されたらリハビリ終了となります。
- 再発防止のための自主トシや日常生活の注意点を伝え必要時には再受診をご案内します。
- 運動器リハビリの期限は起算日より150日になります。

のかおい整形外科

茨城県筑西市 関本下1922-1
平成23年9月 開院



「のかおい」とは、ハワイ語で一番やさばらしいという意味です

受付時間

平日 9:00~12:00 15:00~18:00

土曜日 9:00~13:00

(休診日 水曜日、日曜日、祝日)