

「膝の関節鏡手術」を予定されている患者さん・ご家族へ 今すぐに！ はじめよう！！ 静脈血栓塞栓症の予防！！

2024年11月1日 作成

静脈血栓塞栓症とは血管の中に血のかたまりができ、それによって血管が詰まってしまう病気のことで、肺塞栓症、深部静脈血栓症、エコノミークラス症候群とも称されます。静脈血栓塞栓症は誰にでも起こりうる重大な疾患です。特に、術前から膝の痛みで日常生活動作が制限されている患者さん、膝の関節鏡手術後にある程度の安静が必要な患者さんでは、運動量が少なくなってしまうために静脈血栓塞栓症の危険性が高くなることが予想されます。

今すぐに！ 一緒に、はじめましょう！！ 静脈血栓塞栓症の予防！！



静脈血栓塞栓症の予防

- ✓ **適度な運動：** 足首・ふくらはぎの運動で血栓を予防！
手術前だからといって、まったく動かないのは危険です。痛みのない範囲でいつもの生活を。
- ✓ **適度な水分補給：** 脱水や血液ドロドロの状態を防ぐ！！
- ✓ **体重管理：** 肥満・生活習慣病を改善！！
体重が軽いと膝への負担も減ります。(平地歩行では体重の3倍の重さが膝にかかります…)

静脈血栓塞栓症を予防するための運動



「太ももの筋カトレーニング」も術前からはじめましょう！！

日本血栓止血学会「血栓症ガイドブック」も参考に



(岡山赤十字病院 整形外科：辻・杉生・古松)