

我が初体験の告白 <第二弾>

◆第二章:

平成30年6月13日 リハビリ病棟に引っ越し・車椅子から歩行器に

朝食後9時からリハビリ病棟である6階の603号室へ引っ越し。最初のイベントは三者面談。三者とは患者と看護師と理学療法士で、リハビリステップに入るにあたって「退院後の生活イメージ」を確認した上で「リハビリの目標設定」を三者で確認し合うというもの。

「一戸建て・二階建ての家に住んでいて、一階・二階の移動が頻繁に発生する」「寝床は和室で畳の位置からの起居が必要」「日常生活で自転車を使用するため、自転車に乗れる足運びを確保したい」の三点を提示した結果、「6月末を目標にリハビリを進めましょう」ということになった。

早速、「車椅子は希望者が多くて不足気味・・・、手すりに掴まって廊下を歩いているようだから・・・」という理由で歩行器に切り替えられた。

今日から、リハビリは午前と午後の二度ある上に、その中間の時間帯に自分で復習をすることにしたので、忙しくなってきた。復習の中心は、固まってしまった右膝の柔軟性の回復で、暇さえあれば歩行器で動き回ることにした。リハビリステップ開始の記念に、板チョコをかじりながらドリップコーヒー。



平成30年6月14日 大腿部の引きつりと強ばり・縫合部テープ剥がし

昨日は運動量も多かったが、玄米茶やコーヒーなど水分摂取量も多かったのでトイレへ行く回数が増えた。リハビリ病棟は、ある程度のコンディションに達している患者が多いせいかな夜も静かによく眠ることができた。6月4日を最後に入浴していない体は不快な臭いを感じるので、6時に起きて洗面所で上半身裸になって体を拭いたらいくらか気持ちよくなった。

ベッドから起き上がった時には大腿部を中心に引きつりと強ばりがありすぐに動き出すのは難しい。

ドクター回診で「縫合部は順調に回復しているようなので、テープを明日剥がしましょう。その後でシャワーですね。右足の包帯は外して弾性ストッキングにしましょう」

夕食後の自主トレーニングの後で、病院職員によるジャズコンサート（土曜日にある）の練習を鑑賞。途中で救急車が到着して、何人かが現場に戻って行ったのが印象的だった。

平成30年6月15日 杖つき歩行訓練開始・杖なし歩行試運転

朝の回診で縫合部に頑丈に貼られていたテープが剥がされて絆創膏になった。作業中に見ていたら一針ごとの縫合部には薄いテープが貼ってあるだけで、これが自然に剥がれ落ちれば終わり。抜糸という作業はないらしい。午前のリハビリで膝上と大腿部のマッサージを受けたらかなり突っ張りが改善された。膝の内側・外側がまだ腫れて発熱しており、このあたりの痛みが膝曲げを妨げているように感じる。



今日から杖つき歩行の練習が始まった。

午前のリハビリが終わった後で「初シャワー」。きれいになって着替えてすぐに昼食とは旅の気分だ。

縫合部のテープが剥がされたことで膝の動きが良くなるのではないかと密かに期待していたのだが、午後のリハビリの結果から見るとあまり関係ないことがわかった。やはり動きを阻害しているのは炎症と腫れということになるのだろうか。

就寝前に入念なストレッチの後、6階の病棟内を杖つき歩行で二周、その後で杖なしの二脚歩行で二周。曲がらないとは言えども、少しずつ良くなっているんだろうなと一人で納得して就寝。

平成30年6月16日 歩行器から杖に

起床時の大腿部の強ばりと引きつりはまだ続いている。リハビリで施されるマッサージを思い起こしながら自分でやってみたら、ほぐれて行くのがわかる。よし、これも毎日やろう。自分で触れてみると色々なことがわかって良い。腫れは膝の内側と外側に限定され、内側の方がやや熱が高い。膝裏の腫れは引

き始めたようで指先に腱の存在が感じられた。試しに痛み止めの服用を止めてみることにした。昨日まではリハビリセンターへの往復は歩行器を使っていたが、今日から杖つき歩行になった。土曜日と日曜日はリハビリが午前中だけなので、自主トレーニングの時間が充分に取れる。自主トレーニングのあとでジャズコンサートの鑑賞。演奏しているのは医師、看護師、X線技師・理学療法士・薬剤師・事務員などなど。様々な形で患者に接している病院職員と患者とのふれあい、信頼関係の醸成にも効果があるように感じられる素晴らしい企画だ。

平成30年6月17日 腫れと引きつりで一進一退

膝の内側と外側の腫れと痛みは相変わらずで、内側には軽い痛みも感じられ夜中に何度か目が覚めた。おまけに、今朝は大腿部の強ばりと突っ張るような感触が、セルフマッサージではなかなか消えない。後刻ほかの患者からの情報を合せてみてわかったが、昨日ジャズコンサートで長時間同じ姿勢をとっていたのが原因のようだ。リハビリで先生がマッサージをしたらすっきりした。

午後のリハビリがないので時間はたっぷりあるが、設備の法令点検で一部停電とのことで他のフロアへ散歩に行くこともできない。

夕食後の自主トレーニングは少々控えめにして、歩行器で6階を三周だけにした。今日は鎮痛剤を夕食後だけ服用してみることにした。

平成30年6月18日 正しい歩行のための基本動作・階段昇降訓練開始

鎮痛剤の効果か、熟睡感のある目覚めだった。午前のリハビリを終えて部屋に戻ってラジオを聴いていたら大阪で大地震だと騒いでいた。

午後のリハビリまでの時間を利用して丹念にマッサージをしながら基本動作の確認をしていたら、左右で同じ動作をしたつもりでも異なる筋肉が動いているような気がした。脳のプログラムの中には、手術前の運動の手順と、手術後に教わっている運動の手順と、痛くて動かないことによる反射的な動作などが混在していて混乱しているのかもしれない。リハビリの先生が言うには、「手術前はO脚でしかも膝の痛みを抱えていた歩き方だった。手術でO脚は直って直線的な足になった訳なので、本来の正しい歩き方をマスターしなければいけない。体に覚えさせないと・・・」

リハビリとは、脳の中のプログラムを書き替え、脳と筋肉・骨格などの連携を正規化することのようだ。

午後のリハビリで階段昇降訓練が始まった。段差10cmで五段の階段を上るのに爪先が時々引っかかることがある。手術前は足を外から回して階段を上っていたが、今は前後に真っ直ぐに足を操って昇ることを覚えなければならない。

正しい足運びを覚えながら、膝の曲がり確保できるようになれば良いと心得るが・・・。

我が家の階段の段差が気になり、後刻確かめてみたら22cmだとわかり愕然とした。

平成30年6月19日 階段昇降（段差10cm）ほぼ達成・歩行中の正しい足運びの訓練

昨晚は、鎮痛剤を服用したにも関わらず痛みで目が覚めた。膝裏の大腿部の筋肉の接続部が痛く、アイスパックを当てたら冷えすぎて痛くなったりでなかなか落ち着かず、結局クッションを入れて少し膝を浮かせたら眠りにつくことができた。

午前のリハビリで、不安定な足場（クッション材の上）で片足立ちするテストも行われた。杖つき歩行は慣れてきたような気がしていたが、足の運びがスムーズでないと指摘された。踵で着地し爪先で地面を軽く蹴って離陸する本来の動きが出ていないということだった。手すりに掴まって後方歩行をすると、踵が上がって爪先が下がる足の運びが身につくと提言されたので、自主トレーニングメニューに採用。

11時20分手術後二度目のシャワー。

午後のリハビリで階段昇降テスト（段差10cm）を行い、一段ずつ昇降のコツがわかってきた。

明日から午前のリハビリは8時35分から、午後は14時から15時頃の時間帯ということになった。

平成30年6月20日 病棟の廊下で歩行訓練・膝外角90度（先生の力で）

昨晚はアイシングをせずに、しかも入院前の普段の暮らしと同じように横を向いて本を読みながら寝てみたらよく眠れた。今日から、8時に朝食を食べて、箸洗い・歯磨き・トイレと定番の仕事を手際よく



こなしで8時35分にリハビリセンターに入らなければならない。後方歩行訓練の効果が出たようで、歩く時の膝・爪先・踵の運びが良くなってきたとの評価。膝外角は、先生が多少の力をかけた状態で90度まで曲がるようになった。午後のリハビリでは、病棟6階の廊下を使って歩行訓練。

平成30年6月21日 病棟階段の昇降ができた

起床時の大腿部の引きつりは大分軽くなってきた。圧迫包帯・弾性ストッキングを外して良いことになった。いざ外してみると脛が寒々しい。

午前のリハビリでも、先生が圧力をかけた状態で膝外角90度まで曲がった。

午後のリハビリでは、病棟の階段（段差18cm）を使って昇降訓練を実施。予想に反して一段ずつの昇降はほぼうまくできた。膝がもう少し曲がるようになれば、もっとスムーズに、あるいはもっと段差があっても行けるのかもしれない。

平成30年6月22日 膝外角90度は超えられず

起床時の大腿部の引きつりが軽減された代わりに、前日リハビリと自主トレで酷使した筋肉痛が出てきた。今日はシャワーの日、暖かい湯で筋肉や関節がほぐれるような気がする。

まだ膝外角は90度の壁を越えられないが、患部の腫れも少しずつ軽くなってきているので、少しずつ良い方向に動いているように感じている。毎日自分でやっているマッサージは効果的だったが、別な問題が発生してきた。両手の親指に疲労が溜まってきたようでバネ指になる寸前の状態になってきた。今日から指を使わないで手のひらを使うように、作戦変更。

平成30年6月23日 膝外角95度（先生の力で）・病棟階段昇降をクリア

起床時の大腿部の引きつりは膝上の内側だけになってきた。土曜日なのでリハビリは午前中の一回だけ。

膝外角は先生の力を借りて95度を達成。病棟の階段で昇降テストをして終了。踊り場まで10段あり、昨日・一昨日の自主トレーニングの成果が出た。次の課題は「交互歩行による昇降」だが、これは膝の曲がりと大きく関係しているので、ハードルが高そうだ。



平成30年6月24日 病棟階段昇降三往復達成

膝の内側と外側にジワーっとした痛みがあるので、朝食後に鎮痛剤を服用。リハビリで膝外角の確認をしたらまだ95度だった。しかし、病棟の2階・3階の間の階段で連続して三往復することができた。「できること」のレパトリーが少しずつ増えてきたが、稀に右足の動作がおかしいことに気が付く。脳がきちんと覚えこんでいないということだろう。

日曜日のリハビリは午前中なので、午後・夕方・夕食後の三回自主トレーニングを実施。

夕焼けがピンク色でとてもきれいなので近隣の部屋に教えてあげたが、男性患者は殆ど反応なし、窓辺に出向いて夢中になって見ているのは女性だけだった。

平成30年6月25日 膝外角105度（先生の力で）・階段を交互歩行で昇り・屋外歩行体験

午前のリハビリで、先生の力を借りて膝の外角105度を達成。自主トレで繰り返した膝曲げ訓練の成果だろうか。最終メニューとして屋外歩行の時間をとってくれた。二階から階段を歩いて降りて正面玄関から出て、裏の駐車場口から入って二階まで戻ってくると言うコースだが、障害物は山ほどあり、路面は凸凹だし傾斜しているし、おまけに糞暑いので緊張の連続だった。

午後のリハビリでは、段差10cmの階段を交互歩行で昇ることができた。気をよくして、自主トレで病棟の段差18cmの階段で試してみたら、足が上がらず駄目だった。奥が深い。

平成30年6月26日 退院許可・階段昇降訓練続行

朝の回診で、「順調に回復しているので週末を目処に退院時期を考えてみるように」とのコメント。

個人的には、膝外角110度ぐらいまで曲げられるようになったら退院だろうなと思っていたのだが、「実生活の中でそこをクリアすれば・・・」とのことだった。

段差10cmの階段での交互歩行による昇降はほぼクリアできたが、病棟の階段だと安定した動作にならない。左足に体重を乗せて行きながら右足を蹴る動作の連係がうまく行かないようだ。

自主トレーニングで、屋外歩行（初の単独体験）をした後で階段昇降訓練を繰り返してみた。

平成30年6月27日 退院日確定・階段昇降続行（コツがつかめてきた）

今朝のリハビリでも、階段の交互歩行による昇降の訓練。相変わらず病棟の階段だと昇るときに爪先がギリギリで引っかかることがある。なかなか超えられない壁はいくつもあるものだ。

退院日を6月30日16時と決めてナースステーションに連絡をした。あと3日でどこまでできるようになるか不安はあるが・・・。

午後のリハビリで、階段昇りのコツが何となくつかめた感じがした。昇るときに左足に体重を乗せることと右足が離陸（爪先が離れる）することのタイミングの問題のような気がした。先生の助言の結果、手すりを掴む手を20～30cmほど先（上）にすることで上半身が前傾して体重移動しやすいことがわかった。これに加えて、膝が曲がるようになれば解決するような気がする。

平成30年6月28日 膝外角自力で95度達成・病棟階段昇降続行（ほぼ良好か）

7時に執刀医の回診があり、退院日を報告したところ退院後の外来診察日も決めていただいた。

廊下ですれ違う人の中に「今日退院します」とか「今週一杯で退院します」という人が増えてきた。

午前のリハビリで、膝外角102度（先生の力を得て）、自力で95度まで曲がった。入院時には自力で90度だったので、入院前より良くなったことになる。

午後のリハビリでは、病棟5階・6階の間の階段の昇降に時間をかけていただいた。おかげで少しずつスムーズになってきたような気がする。

退院後を意識して、自主トレーニングの最後に病院周囲の屋外コースを二度歩いて見た。

平成30年6月29日 屋外歩行訓練（津田沼駅を往復）

4時半に目が覚めてトイレへ行ったら、山側の空が薄青色とピンクの縞模様の空が見えた。カメラを出して撮影・・・とも思ったが、まだ病棟内は寝息が聞こえる状況なので諦めて再び睡眠。

退院後の通院リハビリは週に二回なので、その間をつなぐ自主トレーニングが必要。これまでのリハビリメニューの中で自分でも出来そうなアイテムを「自主トレーニングメニュー」として列記して、先生に助言を頂くことにした。

膝外角は、本日も先生の力で102度、自力で95度となかなか壁を越えられない。

午後のリハビリで通院リハビリを意識して、屋外歩行訓練として「京成津田沼駅と病院の間の往復」。

猛暑の時間帯にも関わらずあまり暑さを感じなかったのは緊張して歩いていたせいかな？

夕食は、噂に違わず白米のご飯の代わりに「赤飯」が付いていた。ラジオでは梅雨明けと報じていた。

平成30年6月30日 退院・膝外角は105度（自力で95度）

朝食後に何気なく窓の景色を眺めていたら富士山が見えた。真夏にも関わらず比較的鮮やかに姿を見せて退院の朝を飾ってくれた。

最終日のリハビリで膝外角の確認、先生の力で105度、自力で95度、これが最終データとなった。病棟階段（段差18cm）を使って、交互歩行による昇降をクリア。段数が多いと徐々に疲れで足が曲がらない（上がらない）状態になり爪先が引っかかりやすいので注意が必要。

退院後の自主トレーニングメニューに丁寧な助言をいただき、最終日のリハビリを終了。

昼食の前に、最後の確認として津田沼駅の入口までを往復してみた。今日は妙に暑さを感じた。不安混じりながらホッとした気分になったら急にカレーライスが食べなくなりましたが、何と最後の昼食はカレーライスだった。

かくして我が人生初めての27日間の入院は終わったのだが、社会復帰への筋書きはこれからというのが本当のところだろう。治療（第一ステップ）・リハビリ（第二ステップ）に続いて、実生活を営みながらのリハビリ（第三ステップ）がこれから始まる。

入院する前には外角90度までしか曲げられなかった右膝が、現在は95～105度位まで曲げられるようになってきた。この後どこまで曲げられるようになるのだろうか。

長年にわたってO脚だった右足が、ある日を境に真っ直ぐになって正しい足運びを覚え始めた。O脚の

相棒だった左足とのバランス・コンビネーション等の観点から不具合は出てこないのだろうか。色々疑問や心配はすればいくらでもある。だが、前へ進んでみないと何も変わらないだろうし、何も解決はしないだろう。未知の世界へ入っていくことを楽しみにして……。

以上

**人工関節手術
術後の経過
その②**

6月13日リハビリ開始
から
6月30日退院まで

6月30日

6月21日

6月20日

6月30日

6月22日

6月19日

6月29日

6月24日

6月16日

6月28日
ここまで
曲がれば
電車に
乗れる

6月27日

6月15日

6月13日
ここまでしか曲がらない

6月14日
O脚が治った右足