

担当医:

担当理学療法士:

担当看護師:

	術前評価(外来) (手術 日前)	手術前日 (/)	手術当日 (/)	手術後1~4日目 (/)~(/)	手術後5日目、6日目 (/)(/)	手術後7日目 (/)	手術後1か月目 (/)	手術後3~4か月目 (/)	外来受診時
目標	乳がんリハビリテーションの意義が理解できる。 乳がんリハビリテーションの手法が習得できる。		予定通りのリハビリが励行できる。	予定通りのリハビリが励行できる。 座位や立位ができる。 ・座ることができる。 ・立位になることができる。 歩行できる。 ・トイレまで歩くことができる。 ・病棟内を歩くことができる。	予定通りのリハビリが励行できる。 肩を動かすことができる。 活動量の拡大ができる。	退院後のホームプログラムについて理解ができる。 リンパ浮腫の発症を予防しながら、段階的に家事・育児・仕事復帰できる。	退院後のホームプログラムについて理解ができ、リハビリが継続できている。	→	→
リハビリ	○医師の診察があります。 ○看護師あるいはリハビリスタッフより術後のリハビリの仕方について説明があります。 ○肩の動きの確認や腕の太さ、日常生活動作の状況などの確認を行います。	○手術側の上肢の肘、手などは安静にする必要は無く、無理のない範囲で動かしても構いません。 ○深部静脈血栓症予防のための足首を動かす運動を心がけて下さい。	○病棟内を少なくとも1日2回は歩行して下さい。 ○手術側の肩は無理に運動する必要は無く、リラックスして下さい。 ○手術側の上肢の肘、手などを無理のない範囲で動かして下さい。 ○手術側の肩の運動は疼痛など無理のないよう、上肢を肩の高さまでで可能な範囲で動かしていきます。	○病棟内を歩行する時間、距離を徐々に延ばしていきましょう。 ○リハビリスタッフあるいは看護師と一緒に手術した側の肩を動かしていきます。	○退院ホームプログラム ・患側肩のストレッチ ○肩の動きの確認を行います。 ○退院後のホームプログラムの指導があります。	○退院ホームプログラム ・患側肩のストレッチ ○肩の動きの確認や腕の太さの確認を行います。 ○退院後のホームプログラムの確認と指導があります。	→	→	
活動	○制限はありません。	○ベッド上で安静にしましょう。 ○両下肢はベッド上で血栓予防のため安静の必要はありませんので、動かしてください。	○ベッドを起こして座りましょう。 ○ベッドの横に立って足踏みをしてみましょう。 ○可能であれば、トイレまで歩いてみましょう。 ○可能であれば、病棟内を歩いてみましょう。	○少しずつ歩く距離を延ばしてみましょう。	○制限はありません。	→	→	→	
その他	○禁煙、規則正しい生活、散歩などを行い、身体のコンディションの維持に努めて下さい。	○しびれや手や肘が動かしにくいことなどあればお知らせください。	○しびれや手や肘が動かしにくいことなどあればお知らせください。 ○転倒に注意してください。	○しびれや手や肘が動かしにくいことなどあればお知らせください。	○しびれや手や肘が動かしにくいことなどあればお知らせください。	○しびれや手や肘が動かしにくいことや手術側上肢の腫脹などあればお知らせください。 ○仕事や家事などで何か問題があればお知らせください。	→	→	

