




PFC-FD 注入後の生活ガイド

	処置（注入）日	2週間後	1カ月後	2カ月後	3カ月後	6カ月後～	
月日	/	/	/	/	/	/	
来院目的	PFC-FDの注入	リハビリ開始	経過観察				
リハビリ	リハビリ予約（2週間後～） 注入直後から日常生活OK！	負荷をかけない運動開始 （やり方は別紙参照）	負荷をかける運動開始 （状態を見ながら少しずつ負荷を増やします）	リハビリ継続 （筋トレ・日常生活動作・歩行など 基本的な動作の能力向上が目標）		必要に応じて 継続	
注意事項	 <ul style="list-style-type: none"> ×日常生活以上の歩行（無理な運動なども×） ×深く曲げる姿勢（しゃがむ・正座・四つん這い） ×負荷の強い行動（階段昇降・ジャンプ） ×重いものを持つ ×体重の増加 		 <ul style="list-style-type: none"> ◎痛みが出ない範囲で積極的に動かしましょう！ （安静にしすぎると長期的な痛みにつながる可能性あり） ◎痛み・腫れ・熱感などがあるときは無理をしない！ （その時は日常生活の活動量を減らしましょう） ◎無理な運動や負荷は×！ （使いすぎると痛みがぶり返します） 				制限なし
スポーツ	制限			少しずつ開始		復帰 （目標）	