

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） | |