

術後 1~2 週 固定期 (術後～抜糸・抜釘)

箸・スプーン



椀



薬



コップ



ボタン



ズボン



靴下を履く



服をたたむ



歯磨き粉



トイレットペーパーを切る



文字を書く



リモコン



電話



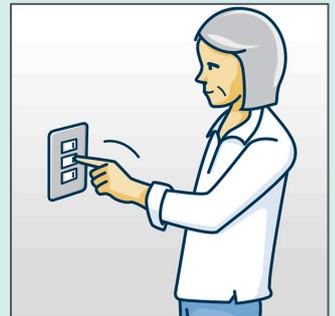
本・新聞紙・雑誌



支払い



スイッチ



術後 2~3 週 固定除去期 (自動運動開始)

パソコン



洗顔・化粧水



手を洗う



靴を履く



シャワー



髪・体を拭く



食器洗い (軽い)



食材を洗う



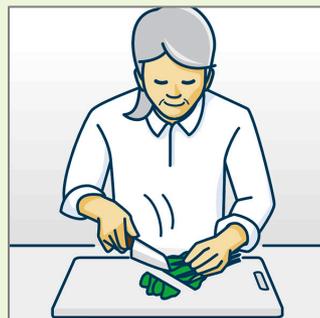
ヘラ・菜箸



ラップをかける



包丁 (柔らかい)



洗濯ばさみ



荷物を持つ (500g以内)



ハサミ



歯磨き

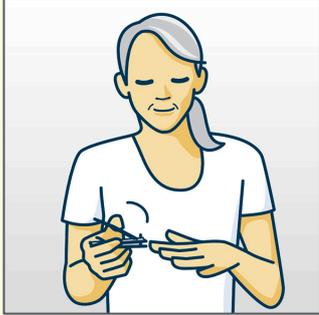


水道レバー



術後 3~6 週 固定除去期 (仮骨形成)

爪切り



ドライヤー



ゴミ袋をしぼる



包丁 (固い)



ドア (軽い)



テーブル拭き



食器の収納



アイロン



術後 6 週~ 抵抗期 (骨癒合)

ドア (重い)



6 週

雑巾絞り



8 週

鍋・フライパン



8 週

ペットボトルの開閉



8 週

手すり・吊り革



8 週

掃除機



8 週

起き上がり
立ち上がり



8 週

洗濯機から取り出す



8 週

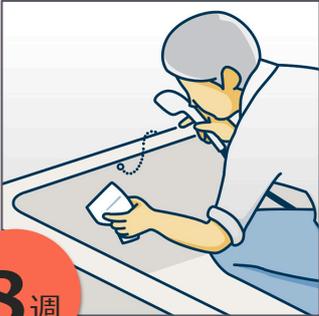
基本情報

氏名： _____ 様 年齢： _____ 才

受傷側： 右・左 利き手： 右・左

受傷日： _____ 年 月 日 手術日： _____ 年 月 日

風呂掃除



8週

荷物を持つ(1kg程度)



8週

拭き掃除



12週

包丁(制限なし)



12週

手術後経過週数

1週： _____ 月 日 7週： _____ 月 日

2週： _____ 月 日 8週： _____ 月 日

3週： _____ 月 日 9週： _____ 月 日

4週： _____ 月 日 10週： _____ 月 日

5週： _____ 月 日 11週： _____ 月 日

6週： _____ 月 日 12週： _____ 月 日

使用上の注意点

- ◆ 本ツールは手術後の時期に応じて、骨折した手を日常生活で使用する場面の例として作成したものです。
- ◆ イラストと時期はあくまで目安のため、手の使い方は療法士と相談しながら調整してください。
- ◆ 以下に該当する方は本ツールの利用を控えるか、記載された術後週数にイラストの活動を推奨しない場合があります。
 - ・ 長母指伸筋腱断裂
 - ・ 長母指屈筋腱断裂
 - ・ 手根骨靭帯損傷
 - ・ 神経麻痺合併
 - ・ その他、配慮すべき合併症
 - ・ 意思疎通困難な重度認知症
 - ・ CRPS(複合性局所疼痛症候群)
 - ・ 尺骨骨折合併
 - ・ 三角線維軟骨複合体(TFCC)損傷