

肥満手術（減量手術）後の活動

この配布資料では、肥満手術後従うべき運動目標と活動上の注意事項を説明しています。

手術後の日常活動

軽い運動は回復を早めるのに役立ちます。また、呼吸器感染症、血栓、便秘の予防にも役立ちます。

手術の翌日から歩行プログラムを開始して下さい。

- 歩いている時、軽度から中程度の運動、又は、**自覚的運動強度（RPE）** スケールで5未満に感じるようにして下さい。RPE スケールは、運動中に費やしている労力の量を測る方法です。右の表をご覧ください。
- 最初は1日に3～4回の短い歩行から始め、回復が進むにつれて徐々に歩く時間を増やして下さい。6～8週間後には、1日に一度30分間の歩行ができるようになることを目標にしてください。下記の運動プログラム例をご覧ください。
- 医師の許可が出たら、手術前の運動のルーチンに戻ることができます。

自覚的運動強度（RPE）スケールの段階

RPE	労力量	トークテスト
0	とても軽い	安静時
1	ごく軽い	穏やかな歩行または散歩
2	かなり軽い	息切れせず、安定したペース
3		
4	やや難しい	早歩き、会話ができる
5	難しい	非常に早歩き、4～5語ごとに息を吸わなければならない
6		
7	とても難しい	話すことができず、ペースを保つことができない
8		
9	非常に難しい	
10		

Table adapted from Avers, D., & Brown, M. (2009). White Paper Strength Training for the Older Adult. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 32(4), 148-152.

運動プログラム例

1 週目	2 週目	3 週目	4 週目	5 週目	6 週目
5 分間の歩行を 4 回	7 分間の歩行を 4 回	10 分間の歩行を 3 回	15 分間の歩行を 2 回	20 分間の歩行 1 回 + 10 分間の歩行 1 回	30 分間の歩行 1 回



携帯電話のカメラでこの QR コードをスキャンすると、この資料のデジタルコピーが入手できます。

腹部を保護するの者

- 医師が許可するまで、重さ 10 ポンド(牛乳 1 ガロン程度)以上の物をを持ち上げないで下さい。
- 動く時に息を止めたり力を入れないよう注意して下さい。
- 横になった姿勢から起き上がるなど、腹筋に負担をかける動きや運動は避けて下さい。ベッドに入ったり出たりするには、“ログ・ロール”のテクニックを使って下さい。
 - 下の絵をご覧ください。



歩行は肥満手術後の回復に重要な役割を果たします。

“ログ・ロール”テクニック”

ステップ1:



ステップ2:



ステップ3:



ご質問は？

あなたからの質問は重要です。質問や気になることがある場合は、あなたの医師あるいは医療プロバイダーに電話して下さい。

担当のプロバイダー:

右

Activity After Bariatric Surgery

This handout gives exercise goals and activity precautions to follow after bariatric surgery.

Daily Activity After Surgery

Gentle exercise helps to speed up recovery. It also helps prevent respiratory infections, blood clots, and constipation.

You should begin the walking program the day after surgery.

- When you are walking, it should feel like gentle to moderate activity or less than a 5 on the *rating of perceived exertion (RPE)* scale. The RPE scale is a way to measure the amount of effort you are using during exercise. See the table to the right.
- Start with 3-4 short walks daily and gradually increase the time of each walk as you start to recover. The goal is to build up to one 30-minute walk daily after 6-8 weeks. See the sample exercise program below.
- After you have been cleared by your doctor, you can return to your pre-operative exercise routine.

Rating of Perceived Exertion (RPE) Scale

Goal Training Zone	RPE	Workload	Talk Test
	0	Very, very light	At rest
	1	Very light	Gentle walking or strolling
	2	Fairly light	Steady pace, not breathless
	3		
	4	Somewhat hard	Brisk walking, can hold a conversation
	5	Hard	Very brisk walking, must take a breath every 4 to 5 words
	6		
	7	Very hard	Cannot talk and keep pace
	8		
	9	Very, very hard	
10			

Table adapted from Avers, D., & Brown, M. (2009). White Paper Strength Training for the Older Adult. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 32(4), 148-152.

Sample Exercise Program

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
4 walks for 5 minutes	4 walks for 7 minutes	3 walks for 10 minutes	2 walks for 15 minutes	1 walk for 20 minutes + 1 walk for 10 minutes	1 walk for 30 minutes



Scan for a digital
copy of this handout.

Protect Your Abdomen

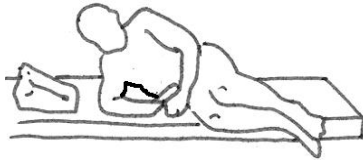
- Do not lift anything that weighs over 10 pounds (about the weight of a gallon of milk) until your doctor says it is okay.
- Make sure to not hold your breath or strain with movement.
- Do not do any movements or exercises that strain your abdominal muscles, such as sitting straight up from a lying position. Use a “log roll” to get in and out of bed.
 - See picture below.

“Log Roll” Technique

Step 1:



Step 2:



Step 3:



Walking is an important part of recovery after bariatric surgery.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

My provider:
