

産後理学療法情報冊子（日本語版）

# Japanese Postnatal Physiotherapy Booklet



Northern Sydney  
Local Health District  
（シドニー北部地域  
健康局）



# 備考

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 25 lines.

# 内容

<b>出産後の回復</b>	<b>3</b>
経膈分娩後の会陰ケア	3
膀胱およびお通じのケア	3
産後6～8週間における帝王切開手術の傷のケア	3
<b>安静とリラックス</b>	<b>5</b>
性交渉の再開	5
<b>骨盤底筋ケア</b>	<b>5</b>
骨盤底筋エクササイズプログラム	7
<b>産後の一般的なエクササイズ</b>	<b>9</b>
<b>腹部（お腹）の筋肉のケア</b>	<b>11</b>
<b>姿勢および背中</b> のケア	<b>13</b>
<b>日常生活でのケア</b>	<b>15</b>
<b>脚のエクササイズ</b>	<b>17</b>
<b>首の痛みの予防または緩和のためのエクササイズ</b>	<b>17</b>
<b>背中上部のエクササイズ</b>	<b>17</b>
<b>背中</b> のモビリティエクササイズ	<b>19</b>
<b>手首の痛みを予防または緩和するためのヒント</b>	<b>21</b>
手根管症候群	21
De Quervain's Tenosynovitis	23
赤ちゃんの世話をする際の一般的なヒント	23
<b>理学療法の助けを求めるのはいつ？</b>	<b>23</b>
<b>RNSHエクササイズクラス：産後6週目から</b>	<b>24</b>

# 出産後の回復

出産後最初の8週間は重要な「回復」期間です。体を労り不要な負担を避けることで、回復が早まります。

## 経膣分娩後の会陰ケア

- 定期的にパッドを交換します
- 排便後は、前から後ろに拭いた後、シャワーを浴びたら柔らかいタオルでやさしくポンポンと押さえるように乾かします
- 腫れがある場合は、湿らせた布を巻いた保冷剤を20分間、2~4時間おきに会陰部に当てます
- 歩行時はサポートを高めるため、サンタリーパッドを二重にし、ぴったりフィットする下着を着用します
- 縦に折りたたんだタオルを椅子の両脇にそれぞれ置いて、その隙間に座ると縫合部への圧が軽くなります
- 枕の上に腰を置いて位置を高くし、毎日ゆっくり休む時間を設けましょう



## 膀胱およびお通じのケア

- 膀胱の通常の容量は300~500 mLです。産後初期は、膀胱の感覚が低下することがあります。この場合、2~3時間おきに排尿することで、上記の量に尿が溜まるようにし膀胱が伸びすぎるのを予防します
- 急いで排尿しないでください。トイレに座り、骨盤底やお腹の筋肉の緊張を緩め、完全に排尿しましょう。必要であれば、立ち上がって骨盤を前後に数回揺らし、また座って完全に排尿します



- 便秘を予防するため、食物繊維を多く含む食事（果物、野菜、全粒粉のパンおよびシリアル）を摂り、1日あたり約2リットル（コップ6～8杯）の水分を摂取するようにしてください。母乳の量が確立するにつれて、水分摂取量を3リットルに徐々に増やしていきます。ブリストル便性状スケールチャート上のタイプ4の便を目指します。カフェイン入り飲料（お茶、コーヒー、コーラ等）は、膀胱を刺激したり脱水を引き起こす可能性があるため、控えめにしましょう
- 便意を感じたら、すぐに排便してください。トイレに座り、脚を開いて前かがみになり楽な姿勢をとります。かかとを上げるか足置き台を用いて、膝が股関節より高くなるようにします。いきまないでください。代わりにお腹の力を抜いて前傾させます。そうすることで、骨盤底が緩みます。手と何枚か重ねたトイレットペーパーで縫合部をサポートします

BRISTOL STOOL FORM SCALE		
Type	Description	Image
TYPE 1	Separate hard lumps, like nuts	
TYPE 2	Lumpy and sausage like	
TYPE 3	Sausage shape with cracks	
TYPE 4	Like a smooth soft sausage or snake	
TYPE 5	Soft blobs with clean-cut edges	
TYPE 6	Mushy consistency with ragged edges	
TYPE 7	Liquid consistency with no solid pieces	



## 産後6～8週間における 帝王切開手術の傷のケア

- 痛みを和らげるため、咳やくしゃみをする前、または笑う前に創傷サポートを用います
- 最初の6週間は、赤ちゃんよりも重い物を持ち上げる機会をなるべく少なくします
- ログロール（丸太のように転がる）してベッドから入ったり出たりします（下の画像参照）



- 傷が完全に治癒している場合、6週間後に瘢痕マッサージをやさしく行ってもいいでしょう



# 安静とリラックス

産後初期は、日常的な活動と定期的な安静時間のバランスを取ることが非常に重要です

- 安静時間は毎日30分×1～2回を目指しましょう
- 仰向けになって両脚の位置を高くしたり、横になって両膝の間に枕を挟んだりして休みましょう
- うつぶせになってお腹の下に枕を置く安静姿勢もあります。これは、背中と骨盤底が特に休まる姿勢です。帝王切開手術を受けた場合は、傷口が楽になるまで待ってから（約2週間かかります）、この姿勢を試してください

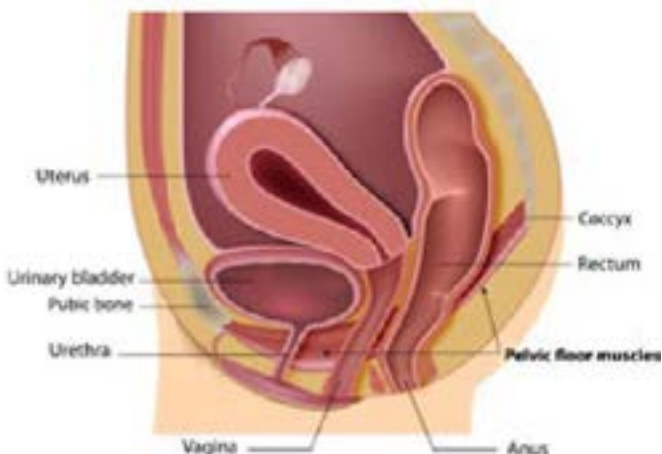


## 性交渉の再開

正式なガイドラインは現在のところありませんが、全てが治癒し感染症のリスクを下げるよう、かかりつけ医による6週間健診が完了するまで待つのがよいでしょう。産後のホルモン変化（エストロゲン値の低下等）により、特に母乳でのみ授乳している方は、膣組織が乾燥し、より脆弱になることがあります。はじめは水性の潤滑剤を使用することが推奨されます。痛みが持続する場合は、かかりつけ医の診察を受け、膣エストロゲンクリームを処方してもらったり、ウィメンズヘルス理学療法士を紹介してもらえるか相談しましょう。

## 骨盤底筋ケア

経膣分娩か帝王切開で出産したかどうかにかかわらず、出産後に骨盤底筋を保護し、強化することが重要です。骨盤底筋は、尿道（前方通路）、膣、肛門（後方通路）を取り囲んで骨盤器官を支えており、前面の恥骨から背面の尾骨までをつるすハンモック状の筋肉となっています。これらの筋肉が正常に機能していない場合、膀胱やお通じのコントロールが低下したり、膣に「何かが下りて来る」感覚があったり（子宮下垂）、または性交時に痛みや感覚の変化を感じたりすることがあります。



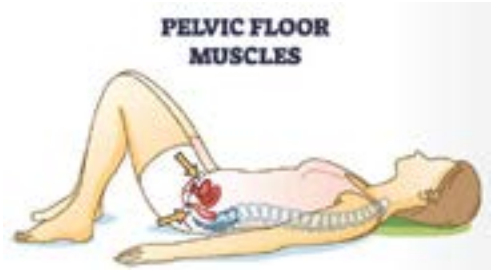
妊娠中は、骨盤底を構成する筋肉や結合組織（筋膜）が伸びることや、そのための神経への圧迫により、いくつか変化が起きています。出産中に、それらの筋肉や筋膜がさらに伸び、場合によっては裂けてしまうこともあります。産後最初の8週間は自然回復と治癒が得られるため、この期間に**積極的な骨盤底のエクササイズは必要ありません**。ただし、**咳やくしゃみの前、または物を持ち上げる前にこれらの筋肉を保護するために引き締めることや、筋肉同士を再び結合させるためやさしく動かす**ことは有益であり推奨されます。

## 骨盤底筋エクササイズプログラム

保護とサポートに重点を置きます。咳、くしゃみ、または物を持ち上げる等の動きの前に、骨盤底筋を締めます（縮めて引き上げます）。

### やさしいプログラム - 2日目~5日目

1. 仰向けに寝て膝を曲げて支えるか、横向きに寝ます
2. 膣と肛門周りの筋肉を軽く締め引き上げます
3. 収縮を1秒間だけ保った後、完全に緩めます
4. 筋肉の緩やかな動き—縮めて引き上げた後、完全に緩めること—を感じることに重点を置きます
5. 3秒間休憩した後、繰り返します
6. 6回繰り返します（筋肉の疲労を感じる場合は、より少ない回数で）
7. 6回1セットを、1日のうちの別の時間に再度行います
8. また、咳やくしゃみの前、または物を持ち上げる前には、骨盤底筋を締めます



### 繰り返し回数を増やし、他の姿勢でも試す - 5日目~14日目

上記の仰向けの姿勢のほか、座りながら、または四つん這いになってエクササイズすることもできます。

1. 引き続き、上記のような緩やかな収縮と引き上げを行います
2. 1秒間だけ保った後、完全に緩めます
3. しっかり緩めてから、2秒間休憩し、6~8回繰り返します
4. 1日計2セット行います
5. 咳やくしゃみの前、または物を持ち上げる前には、骨盤底を締めることを忘れずに行います





## 回復プログラム – 3週目～8週目

収縮を保つ秒数を2秒に延長して、エクササイズプログラムを進めます。引き続き、筋肉を縮めて引き上げ、それぞれの繰り返しの後には完全に緩めるようにします。収縮と収縮の間で2秒間休憩します。繰り返しの回数を8～10回に増やします。1日2セットを座りながら、または立ちながらするなど、異なる姿勢で行います。6週間経ったら、1日3セットに増やします。咳やくしゃみの前、または物を持ち上げる前には、骨盤底を締めることを忘れずに行います。

## 強化プログラム – 8週間以降

筋肉をより強く締め引き上げます。収縮を保つ秒数を週ごとに1秒ずつ追加して、10秒の収縮と10秒の休憩にまで徐々に増やしていきます。息は止めないようにします。10回1セットを、1日に3セット行います。

National Health Service（国民保健サービス）の「Squeezy App」等の骨盤底筋モバイル向けアプリを活用すれば、これらのエクササイズを日常に組み込む助けになるでしょう。

ただし、エクササイズは1日3セットまでにしましょう。「頑張りすぎない」ことが重要です。

過剰なエクササイズによって骨盤底が「締めすぎ」の状態になり、性交時の痛みを引き起こしたり、排尿および排便に影響を及ぼしたりする可能性があるからです。

## 維持プログラム – 16週間以降

個人に合わせた評価とエクササイズを提案してもらうことが理想ですが、少なくとも、週に2～3日、10秒間の収縮での10回を3セット行う維持プログラムがお勧めです。



---

6週間健診後に失禁（尿または便の漏れ）または子宮下垂／子宮脱症状がみられた場合は、かかりつけ医にご連絡ください。ウィメンズヘルス理学療法士を紹介してもらい、あなたに合ったアドバイスを受けましょう。

---

# 産後の一般的なエクササイズ

## 産後初期エクササイズ（0～6週間）

- 出産後に徐々にエクササイズを再開することで、回復が早くなります
- 楽すぎず疲れすぎない範囲内で、ご自身のペースでゆっくりと時間をかけてエクササイズを再開しましょう
- これまで定期的な運動をしたことがない方には、今が運動に取り組む絶好の機会と考えましょう。健康に多くの利益をもたらしますし、あなたのお子さんにとっても良いお手本となる機会です
- ウォーキングは、出産後最初の6週間における理想的な有酸素運動です
- 4週間以降に、エアロバイクまたは低負荷の「クロストレーナー」を追加することができます
- 低負荷のエクササイズから、週に5～7日、30～60分の中程度の強さのエクササイズにまで強めていきます
- 水泳や水中でのエクササイズを希望される場合は、会陰部または腹部の縫合が治癒し、膣からの悪露が止まってからにしましょう（通常は4～6週間かかります）。かかりつけ医による6週間健診後まで延期するのが理想的です
- 2週間以降は、軽いダンベルを使った上半身のエクササイズを追加しても構いません
- 自重ランジやナロースクワットは、4週間以降に追加しても構いません。実施する間は骨盤底筋を軽く締め、軽いランジの動きから開始します



## 産後中期エクササイズ（6～8週間）

- 通常、約6～8週間以降に低負荷のエクササイズクラスの受講を開始することができます。まずは、Royal North Shore Hospital産後エクササイズ（ピラティスを基本とした）クラスなどの産後に特化したクラスがお勧めです（詳細は24ページをご参照ください）

## 産後後期エクササイズ（8週間以降）

- 筋肉や関節に痛みや負担を与えるようなエクササイズには注意が必要です。ジョギングやネットボール等の負荷の高いエクササイズは、体幹の筋肉（骨盤底、腹部、臀部、背中）および、骨盤／膝／足首の関節をサポートする靭帯が十分に回復してから再開してください。回復には数ヵ月かかることがあります。尿／便の失禁（漏れ）、骨盤臓器脱の症状（膣が押される感覚もしくは重い感覚）または関節痛がみられる場合は、負荷の高いエクササイズはお勧めしません。これらの症状のいずれかがある場合は、かかりつけ医にウィメンズヘルス理学療法士を紹介してもらい、あなたに合ったアドバイスを受けましょう。必要な場合は、民間ウィメンズヘルス理学療法士の一覧をご提供できます
- 回復が順調で上記の症状がいずれもみられない場合でも、負荷の高いエクササイズやスポーツを再開する前に、ウィメンズヘルス理学療法士による骨盤底の評価を受けることが推奨されます。評価を受けることにより、骨盤臓器脱、失禁、その他の機能不全のリスクがないかを評価し、主要筋群が事前に十分に強化されていることが確認できます
- まだ授乳中の場合、負荷の高いエクササイズ中は、しっかりフィットするサポートブラを着用することが非常に重要です。スポーツ用のクロップトップでサポートを強化したマタニティブラが推奨されます

# 腹部（お腹）の筋肉のケア

腹部の筋肉は4層で構成されており、外側の層は胸骨と上肋骨から骨盤まで続く2本の筋肉で構成されています。これらの2本の筋肉は、筋膜として知られる結合組織によってつながっています。妊娠中、この筋膜はホルモンの変化と胎児の成長のために伸びてしまうため、腹部の筋肉同士が離れて「隙間」が生じます。筋膜が極めて柔らかく伸びやすい場合、特定の動きをした時に腹部に「ドーム状のもの」や「ふくらみ」が認められることもあります。



これらの変化は正常であり、産後最初の8週間で自然に回復します。以下は、回復を早め、快適性を向上させる上で有用であることが明らかになっています。

- 腹部が重く不快に感じる場合、腹部ガードルを着用する選択肢もあります。日中／夜間に好きな時間だけ、また出産後すぐに着用しても構いません。快適でサポート感がありますが、きつく締めすぎないようにしましょう。帝王切開手術を受けた場合、ガードルで傷口に圧力や摩擦が生じていないことを確認します。
- 経膈分娩した場合で、問題がなければ、緩やかな「軽い」腹部の「クランチ」を始めます（帝王切開で出産した場合は少なくとも2週間待ちます）。仰向けに寝て膝を曲げて、頭と両肩甲骨の上部を軽く持ち上げてから下ろします。はじめは腹部に指を置くことで、頭を持ち上げる際に筋肉同士が閉じているように感じるのですが、両手で頭と首を支えるようにすれば、より快適に感じるかもしれません。



- 毎日6回2セットから始め、10回3セットまで徐々に増やしていきます
- 8週間以降：かかりつけ医や他の医療従事者から許可が得られた後、さまざまな姿勢で他の腹部強化エクササイズを開始します。産後に特化したエクササイズクラスへの参加をご検討ください。RNSHの産後の「ピラティスを基本とした」エクササイズクラスは特にお勧めです（詳細は24ページをご参照ください）。

---

**産後8週目に腹直筋離開（おへそのすぐ上にある、4 cmを超える隙間）が続いてご心配な点がある場合は、ウィメンズヘルス理学療法士との面談をご予約ください。さらなる評価とアドバイスを受けることができます**

---

# 姿勢および背中ケア

妊娠中の背中と骨盤は、胎児を成長させ出産に備えるためのホルモンやその他の変化により、いつもより敏感になることがあります。これらの変化が及ぼす影響は、出産後数カ月間続くことがあります。

背中の痛みはこの期間中によくみられますが、日常生活で良い姿勢を意識している場合、痛みは起こりにくいです。日常生活の中で、背中を曲げたり伸ばしたりしても構いませんし、さまざまな動作をすることは健康的です。しかし、授乳や赤ちゃんの入浴、おむつ交換等、繰り返し長期間にわたる動作などには注意が必要です。

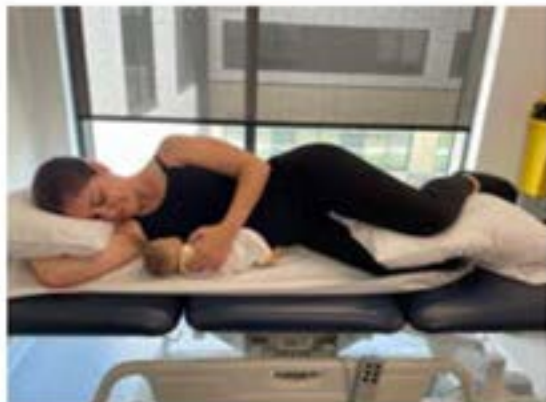
## 立ち姿勢

- 長い時間立つ時は、顎と下腹部を少しだけ引っ込めて背筋を伸ばして立ちます
- 膝を柔らかくします
- 軽く肩を下げて後ろに引きます
- 耳、肩、腰が一直線になるようにします



## 座り姿勢

- 長時間座る時は、背中を快適にサポートする椅子を選びます。椅子の背もたれまでお尻を入れて深く座り、丸めたタオルを背中のカーブに挟み自然なカーブをサポートします
- 授乳中は、赤ちゃんの重みを分散させるよう、小さな足置き台を用いたり肘掛けまたは枕で腕を支えます。赤ちゃんを乳房の方に抱き上げる（乳房を赤ちゃんにではない）ことを忘れないでください。授乳が確立したら、授乳姿勢を変えることで、長期間にわたり繰り返される姿勢から筋肉を休ませられ、首、背中、手首の痛みを防ぐことができます。フットボール抱きや添い乳等の別の姿勢については、助産師にお尋ねください。
- 本資料の巻末にあるエクササイズ（首と背中上部のエクササイズ、および背中へのモビリティエクササイズ）は、背中全体を使った動きで、こわばりや痛みを防ぐためにとても役立ちます。



## 日常生活でのケア

- 家事の最中や赤ちゃんの世話をする際は、背中や腰に気を付けてください
- 例えば、洗濯物を干す時は腰の高さの面に洗濯かごを置き、赤ちゃんのおむつ交換台も腰の高さになるようにし、床から物を持ち上げたり掃除機をかけたりする時は片脚を前に踏み出して行います
- 赤ちゃんを運ぶのには、ベビーカーを使用しましょう





## なるべく重い物を持ち上げない

- 産後初期の間は、かさばる物や重い物を持ち上げないようにします
- 最初の6週間は、なるべく軽い物のみを持ち上げるようにしてください。幼児を抱き上げる必要がある場合は、ベッドまたは椅子にまず上ってもらい、床から抱き上げるのはより負担がかかるため行わないようにします
- 物を持ち上げる前は、骨盤底筋と下腹部の筋肉を軽く締めた（「ブレース」）後、片脚を前に踏み出します。物を手で上に持ち上げ、両脚を伸ばして立ち上がります。呼吸は止めないでください



## 椅子から立ち上がる

- 「ブレース」します（骨盤底筋と下腹部の筋肉を軽く締める）
- 背中をまっすぐに保ちながら、股関節を起点に前かがみになります
- 太ももを使って足を伸ばします
- 呼吸は止めないでください



# 脚のエクササイズ

かがんだり物を持ち上げたりする時のために、太ももと臀部の筋肉を強くする

## スクワット

- 脚を肩幅に開いて立ちます
- 骨盤底筋と下腹部の筋肉を締めます
- 椅子に座っているかのように股関節と膝を曲げた後、背筋を伸ばして立ちます
- 1日につき10回3セットを目指しましょう



# 首の痛みの予防または緩和のためのエクササイズ

## 顎を引く

- 頭部を水平に保ち、二重顎を作るかのように顎を引きます
- 5~10秒間維持した後、ゆっくりと力を抜きます
- 10回繰り返します



## 回旋ストレッチ

- 軽く首が伸びているのを感じるまで、頭を回して肩越しに後ろを見ます
- 30秒間維持します
- 反対側で繰り返します



## 側面ストレッチ

- 軽く首が伸びているのを感じるまで、片耳を肩に向かって傾けます
- 30秒間維持します
- 反対側で繰り返します



# 背中上部のエクササイズ

## 体幹側面ストレッチ

- 片腕を天井の方に伸ばし、同時にもう片腕を床の方に伸ばします
- 頭の上に伸ばした腕を腰から軽く横に曲げます
- 30秒間維持します
- 反対側で繰り返します



## 体幹回旋ストレッチ

- 上半身を片側にねじり、反対側の手で椅子の背もたれをつかみ、背中の中央部と上部を伸ばします
- 30秒間維持します
- 反対側で繰り返します



## 背中上部ストレッチ

- 背中の中で手を組みます。
- 肩を後ろに下げて伸ばし、肩甲骨も一緒に寄るようにします。
- 30秒間維持します。



## 肩回し

- 指先を肩の上に置き、肩を円を描くように後ろ向きに回し、肩甲骨も一緒に引き下げます
- 30秒間行います



## シーテッドロー

- 座った姿勢で行います
- 抵抗なしから始めます。進行に合わせて、セラバンドまたは軽いダンベルを追加することができます
- 両腕を後ろに引いて、肩甲骨を一緒に締めます
- 力を抜き、両腕を前にのばして肘をまっすぐにします
- 10~15回繰り返します



# 背中へのモビリティエクササイズ

帝王切開での出産後は、楽な動きの範囲内でのみ慎重に行ってください

## 骨盤を傾ける

- 脚を開いて楽に立ち、膝を少し曲げます
- 片方の手を下腹部に、もう片方の手を背中のカーブに当てます
- 骨盤を後ろに倒しながらお腹を引っ込め、背中のアーチを平らにします
- 5～10秒間維持します。ゆっくりと力を抜き、はじめの姿勢に戻ります
- これは、横になりながらや座りながら、また四つんばいでも行うことができます



## キャットストレッチ

- 背中を丸めながらお腹を軽く締め、頭を床の方に向けます
- 次に、背中を反らせて、頭を天井の方に持ち上げます
- 各方向につき5回繰り返します



## 背中中央部の回旋

- お腹を締めて片腕を天井の方に伸ばした後、腕を下ろし体の下に滑り込ませます
- 手を目で追うように頭を回します
- 5回繰り返します
- 反対側で繰り返します



## 背中中央部のブックオープナー

- 写真で示したように、横向きに寝て膝を曲げ、腕をまっすぐに伸ばします
- 息を吸い、右の写真に示したように上になっている腕を開き、手を目で追いながら床に伸ばしてつけます
- 腕を元の位置に戻しながら息を吐きます
- 10回繰り返します
- 反対側で繰り返します



# 手首の痛みを予防または緩和するためのヒント

手や手首の痛みが妊娠中または出産後に頻繁に生じることがあります。これは、妊娠中の体内水分量の変化や新生児の世話などによるものです。

手根管症候群とドケルバン腱鞘炎は、妊娠中および出産後に生じ得る主な疾患です。手や手首に痛みやしびれ等の症状がある場合は、病棟の理学療法士に相談してみてください。新生児がいる間はこれらの症状を管理するのが難しいこともあります。以下のヒントを試してみてください。

## 手根管症候群

### 症状

手の痛み、しびれ、または感覚低下（多くの場合、正中神経に圧力がかかるため）。

### 役立つヒント

- 寝ている時や乳児を抱いている時に、手と前腕を一直線に保ちます
- ベビーカーを強く握る等、握る動作を避けます
- 可能であれば悪化させるような動きは避けます
- 手首をニュートラルポジションで固定する手首サポーターで症状を緩和できます

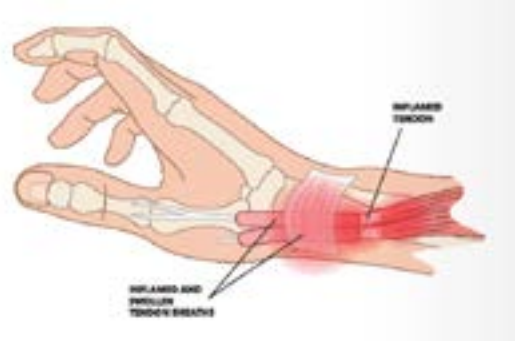
通常、産後4週間で回復しますが、症状が続く場合は、かかりつけ医を訪ね、RNSH Hand Clinic等の手の専門医を紹介してもらいます



# De Quervain's Tenosynovitis

## 症状

親指の付け根周囲の痛み、腫れ、および動きが悪くなる（多くの場合、その部位の腱の炎症による）



## 役立つヒント

- 悪化させる動き、特に手首を左右に曲げる動き（フライパンを持ち上げる、ガラス瓶を開ける等）を避けます
- 可能であれば両手を使います
- 症状の管理に、手首・親指用サポーターが役立つかもしれません

症状がみられる場合は、かかりつけ医を訪ね、RNSH Hand Clinic等の手の専門医を紹介してもらいます。

## 赤ちゃんの世話をする際の一般的なヒント

- 赤ちゃんを抱く時は、手首を中間位に保ちます
- 親指を伸ばした状態で、赤ちゃんを抱き上げないでください。前腕で赤ちゃんをすくい上げるように抱きます。
- 授乳中には手の位置に気を付け、赤ちゃんの体重を枕で支えましょう。幼児センター（Early childhood centre）またはラクテーションコンサルタントに相談して、授乳中の手の位置について助言をもらいましょう
- 定期的に搾乳を行っている場合は、電動式の搾乳ポンプの使用をご検討ください



# 理学療法の助けを求めるのはいつ？

以下のいずれかがみられる場合は、かかりつけ医から理学療法を紹介してもらってください。

- 運動時またはトイレに行く途中の尿漏れ（失禁）が6週目以降もある
- 6週目以降もお通じのコントロールができない（おならを含む）
- 6週目以降も骨盤臓器脱の症状（陰圧／重圧感／「何かが下りて来る」感覚）がある
- 1回目の性交渉から数週間以内に性交時の痛みが改善しない
- 背中、骨盤、首または手首の痛みが徐々に改善していない、または6週目以降も続く

## Royal North Shore Hospital

電話： 9463 2148

電子メール： [NSLHD-RNS-Physiotherapywomenshealth@health.nsw.gov.au](mailto:NSLHD-RNS-Physiotherapywomenshealth@health.nsw.gov.au)

## Hornsby Ku-ring-gai Hospital

電子メール： [NSLHD-HKH-alliedhealth@health.nsw.gov.au](mailto:NSLHD-HKH-alliedhealth@health.nsw.gov.au)

## Ryde Hospital

電話： 9858 7558

ファックス： 9858 7585

NSLHD内での理学療法外来治療は、メディケアの保険適用対象です。当方のサービスに対する需要が大きいため、民間の保険に加入されている場合は、民間のウィメンズヘルス理学療法士を訪ねることをお勧めします。同様に、症状はないものの、負荷の大きいエクササイズやスポーツを再開する前に骨盤底の評価を受けることを希望する場合も、民間のウィメンズヘルス理学療法士に診てもらうことをお勧めします。ご希望に応じて、民間ウィメンズヘルス理学療法士の一覧をご提供できます。

# RNSHエクササイズクラス： 産後6週目から

Royal North Shore Hospitalのペリネイタル教育部門は、産後エクササイズクラスを提供しています。これは、6週間健診時のかかりつけ医による署名済の診断書によって健康状態の確認・許可が取れた後にご参加いただけます。最新の曜日／時間等の詳細な情報については、ペリネイタル教育部（9462 9588）に電話するか、ウェブサイトをご覧ください。  
[https://cascbepenrol.nslhd.health.nsw.gov.au/index.php?show\\_section\\_id=3&action=courses](https://cascbepenrol.nslhd.health.nsw.gov.au/index.php?show_section_id=3&action=courses)

---

**NSLHD ウィメンズヘルス理学療法。**  
**産後冊子。2023年2月更新**

---





