



リハビリだより 7月号 ～脊椎圧迫骨折とその治療～

今回は高齢者に多い4大骨折の1つである、脊椎圧迫骨折についてご紹介します。

【原因】

- ・ 尻もちをついた時
- ・ 布団など重い物を持った時
- ・ 高度な骨粗鬆症の方はくしゃみでも・・・



起き上がる瞬間に鋭い痛みが生じ、起きてしまえば痛みは軽減するのが圧迫骨折の特徴です。時間の経過とともに痛みは軽減しますが、骨折が治るまで続くことが多いです。

【治療】

基本的に手術はしません（＝保存療法・コルセットの装着）

安静と日常生活を維持するための適度な運動

《安静の目的》

体を曲げたり、捻ったりする動きは骨折部の変形を助長します。

受傷後1ヶ月は変形しやすいため、以下の動きに注意が必要です。

《注意が必要な動作》

- ・ 寝返り、起き上がりの動作
- ・ 下のものを拾う
- ・ 頭を洗う時の屈む動作
- ・ 靴の着脱
- ・ 振り返る動作



脊柱に負担のない方法をリハビリテーション等で練習して下さい。

変形の進行を防ぎ、痛みを緩和させるためコルセットの装着が必要です

【コルセットの種類】



ダーメンコルセット

装着感や通気性が良いのが特徴。

腹圧を高めることで脊椎にかかる体重圧を軽減する。



フレームコルセット

体幹ギプスと同程度の固定力がある。

骨折が治ると痛みは消失します。コルセットを外した時は背筋や腹筋の筋力が弱くなっており疲れやすいため、体幹の筋力を強くする必要があります。また転倒で受傷することが多いため、再転倒を防ぐには足の筋力も強くしておきましょう。

【運動の目安】

- ①お尻上げ：10回×2セット
- ②スクワット：10回×2セット
- ③歩く：まずは自宅の周りから徐々に距離を延ばす



主治医や担当のリハビリスタッフに相談しながら、痛みのない範囲で行いましょう。

第二東和会病院 リハビリテーション科

理学療法士 武内 裕希

腹医院長 綿谷 卓 監修