

リハビリテーションだより

～橈骨遠位端骨折について～



○橈骨遠位端骨折とは

転倒して手をついた時などに、前腕を構成する骨の1つである橈骨が手首の付近で折れる骨折のことです。

○原因

若年者ではスポーツや交通事故が多く、
高齢者の場合は骨粗鬆症などが基盤に
ある場合に転倒して手を付いただけでも骨折してしまいます。



(敷居、コード類、布団やカーペットの縁につまずくケースが多い)



○どんな症状

転倒後に手首の付け根に痛みが出現し、手首を曲げることや手のひらを返す運動が出来なくなります。また腫れと熱をもちます。手の向きがおかしくなったりすることもあります。

○後療法

ギブス等で固定 : 骨折部での転位(ズレ)が軽度の場合

手術(プレート固定): 転位が大きい場合や関節に骨折が及んでいる場合

○固定中からはじめるリハビリテーション

ギブスで固定後にみられる二次的障害は大きく分けて3つあります

- ① 固定していた**関節が硬く**ない動かしにくい
- ② **手指が腫れて**動かしにくい
- ③ **筋肉が弱い**つまみや握りづらい



痛みのない範囲で指をしっかり動かす事が大切です。

上記の3つの問題を最小限に抑え、骨折から早く回復する効果があります、



ギブスをつけたその日から、ギブスが外れた後の事も考えておきましょう

○さいごに

高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながる恐れもあります。転倒予防のための日々の運動習慣・生活環境の整備が重要です。動作する際は焦らず落ち着いて行う事が大切です！

