

12

月号



# リハビリテーションだより



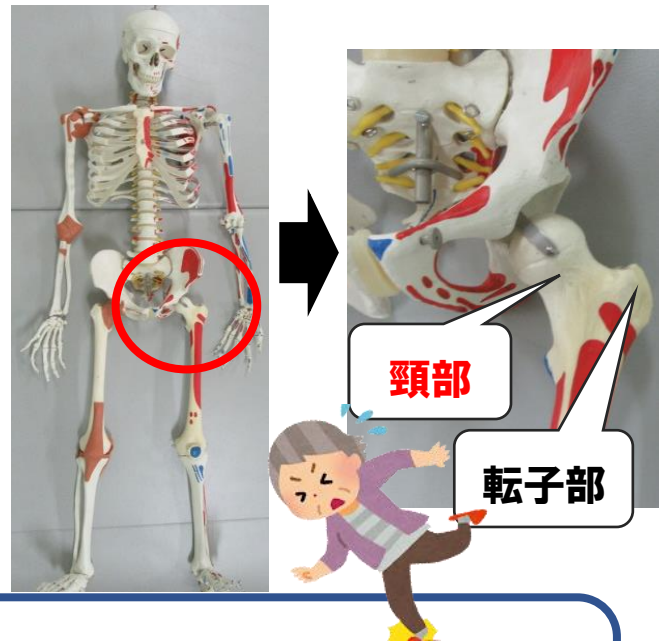
## ～大腿骨頸部骨折について～

新型コロナウイルス感染症の流行により、不要不急の外出自粛の生活が続いています。特に高齢者の方は、身体活動量の低下から転倒のリスクが高くなっています。転倒による骨折部位は大腿骨近位部が1番多いと言われている。今回はその中の大腿骨頸部骨折についてお伝えします。

### ●大腿骨頸部骨折とは・・・

股関節は骨盤と大腿骨で構成されています。

太ももの付け根(図)の部分の骨折を大腿骨近位部骨折と言います。その中で**大腿骨頸部の骨折**です。



### ◎骨折の原因

高齢者は骨粗鬆症により骨が脆くなっているため、**転倒**などの外力によって骨折を起こしてしまいます。

### ◎骨折の症状

転倒後に股関節(脚の付け根)が痛くなり、立ち上がることや歩くことができなくなります。

### ◎骨折の治療

大腿骨頸部骨折は、人工骨頭置換術を受ける方が一般的です

# 大腿骨頸部骨折による

## 股関節の人工骨頭置換術をされた方の脱臼予防について

◎日常生活での姿勢に注意が必要です

### 座る姿勢

股関節を深く曲げたり、内股にならないようにしましょう。

あぐら



横座り



### 靴を履く姿勢

靴べらの使用が安全です。



転倒による骨折を防ぐためにも、

しっかり栄養を摂り、日々の運動を心がけましょう！