

リハビリテーションだより 10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。

■脊椎圧迫骨折とは

尻もちをついたり、重い物を持ち上げたりしたときに、
背骨に対し上下方向から圧力が加わって生じる骨折のことです。



特に閉経後の女性は骨が脆くなりやすく、骨粗鬆症によって起こることが最も多い。
骨粗鬆症が重症化すると、くしゃみで生じることもあります。

■治療について

前かがみになって腰を曲げたり、捻ったりする動きは禁止です。骨折部がさらに潰れないように、コルセットを装着して生活することが標準的な治療のひとつです。
痛みの範囲内で足の力が弱らないようにリハビリテーションを実施していきます。
受傷後3ヶ月は骨折部が変形しやすいことが特徴です。

■生活で注意が必要な動作と対策

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

対策

- ・丸太のように体を動かす
- ・足を上げて靴を履く
または靴べらを使用
- ・物を拾う時はしゃがむか
マジックハンドを使用



■コルセットの種類と特徴



【ダーメンコルセット】

- ・装着感や通気性が良い
- ・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】

- ・体を曲げる、ひねる動きを制限する
- ・体幹ギプスと同程度の固定力がある



【ジュエットコルセット】

- ・胸部のパッド、下腹部のパッド、背中のパッドの3点固定で体を曲げる動きを制動する
- ・必要な部分のみ覆われているため通気性が良い

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！

■リハビリの内容

コルセットを外した時は、腹筋や背筋の筋力が弱くなっています。

そのため腰に負担がかかり腰痛が出るため、体幹の筋トレを行います。

また転倒で受傷することが多いので、**再転倒を防ぐため足の筋力も鍛えていきます。**

コルセットやリハビリ内容の不明点については、リハスタッフまでお声かけ下さい。