

～リハビリテーション便い～



～橈骨遠位端骨折について～

○はじめに

橈骨遠位端骨折は高齢者に多い4大骨折の1つです。

○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

高齢者の場合は自宅内の敷居や布団やカーペットの縁等に
踏いた際に、手を付いて骨折してしまうことが多いです。
若年者ではスポーツや交通事故が多いです。



○どんな症状

転倒後に手首の付け根に腫れや痛みが出現し、手首を曲げることや
手のひらを返すのが難しくなります。熱も持ち、手の向きがおかしく
なったりすることもあります。



○一般的な治療法

ギプス等で固定(保存):骨折部での転位(ズレ)が軽度の場合

プレート固定(手術):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

ギプ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**なり動かしにくくなる。
- ② **手指が腫れて**動かしにくくなる。
- ③ **筋肉が弱り**つまみや握りづらくなる。

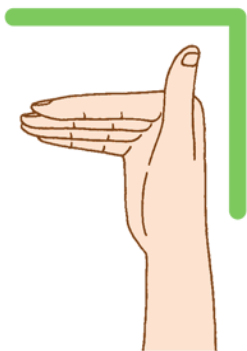
痛みのない範囲で指をしっかり動かす事が大切です。

ギプスをつけたその日から、ギプスが外れた後の事を考えて自主トレを行きましょう！

○自主トレ

一日三回食後に5分動かす習慣を！

1) 第1関節、第2関節は伸ばしたまま
第3関節だけ曲げます



2) 手首と親指はそのまま
ほかの指を曲げて握りこみます



3) 第3関節は動かさずに
第1、第2関節だけ曲げて
ひっかくような形にします



屈筋腱グライディングエクササイズ



グーパー運動

○最後に

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。動く際は焦らず落ち着いて行動する事が大切です！