

リハビリテーションだより

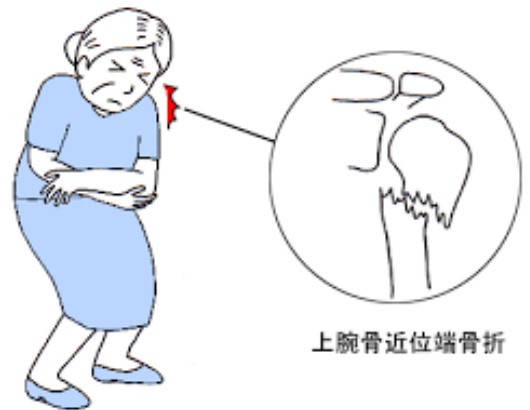


～上腕骨近位部骨折について～

今回は高齢者に多い四大骨折(上腕骨近位部骨折・橈骨遠位端骨折・脊椎圧迫骨折・大腿骨近位部骨折)のひとつである上腕骨近位部骨折を紹介します。

● 上腕骨近位部骨折って？

上腕骨近位部骨折は骨粗鬆症のある高齢者に多く転倒し地面に手を付いた時・転倒し腕を強く打した時などに骨折します。一方若い人は、スポーツや交通事故などで骨折します。



● 主な症状

肩や腕に激痛が走ります。ほとんどの場合、腕を上げたい、ひねりたいすることができなくなります。

● どうやって治療する・・・？

主に保存療法と手術療法の2つがあります。

骨折部分のズレが少ない場合は保存療法を行い、ズレが大きい場合は手術療法を行います。

保存・手術療法ともに一定期間は三角巾・バストバンドなどで固定します。



● 固定期間中にできる自主トレ

「痛みが強くない、骨がズしないように主治医の許可が出るまで骨折した腕は固定されます。」そのため固定した状態が続くと受傷した腕だけではなく全身に筋力低下が生じる可能性があります。また、前腕・手・手指に血液の循環不全が生じてむくみ、手首や指が動かしにくくなります。このような二次的障害の予防には固定期間中の自主トレーニングが重要です。

☆おすすめの自主トレメニュー

- ① 足の筋力低下を防ぐためにウォーキングや立ち座り運動などを行いましょう。
- ② 手・指の筋力低下や血液の循環不全を防ぐにはハンドグリップ・洗濯バサミを使用して手・指の運動をしましょう。折り紙や編み物も有効です。



ご不明な点はリハビリテーション科のスタッフまでお声かけください

第二東和会病院 作業療法士 泉 綾人

監修:副院長 綿谷 卓 医師