

橈骨遠位端骨折

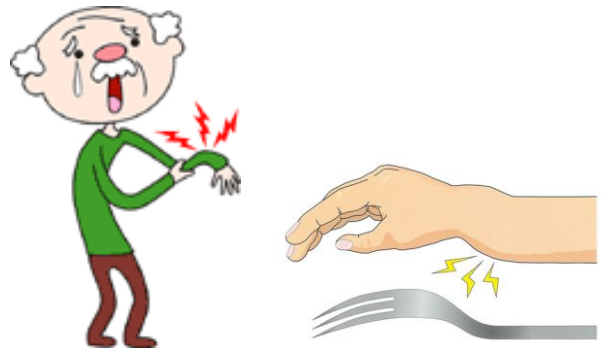
橈骨遠位端骨折とは、手首の親指側にある骨の骨折のことをいいます。

《特徴》

- ・骨折の中でも最も頻度の高いものの一つです。
- ・高齢者に多く、特に骨粗鬆症の老人に多発します。
- ・原因：転倒時に手のひらをつくことで骨折します。
- ・癒合日数：4～5週かかります。

《症状》

- ①手首の痛み・腫れ・内出血
- ②手首の変形(フォークに似た変形)
- ③手首の運動制限
- ④神経麻痺(骨折の破片や腫れにより神経が圧迫し生じる)



食事・整容・入浴・家事など多くの日常生活に支障をきたす恐れがあります。
リハビリテーションによる日常生活に必要な機能の回復がとても重要

《治療法》

※保存療法の場合。ずれが大きい場合などは手術を行います。転位(ずれ)がない場合、3～4週間のギプス固定で経過観察します。転位がある場合はずれを整復し、3～5週間固定します。※個人差はありますが、受傷からおよそ2～3か月必要です。

《リハビリテーション》

A 固定期

- ① 手指運動→腫れ、腫張の軽減
- ② 肩・肘・手指の関節を動かす
→関節等が固まらないよう予防・循環の改善

B 固定除去後

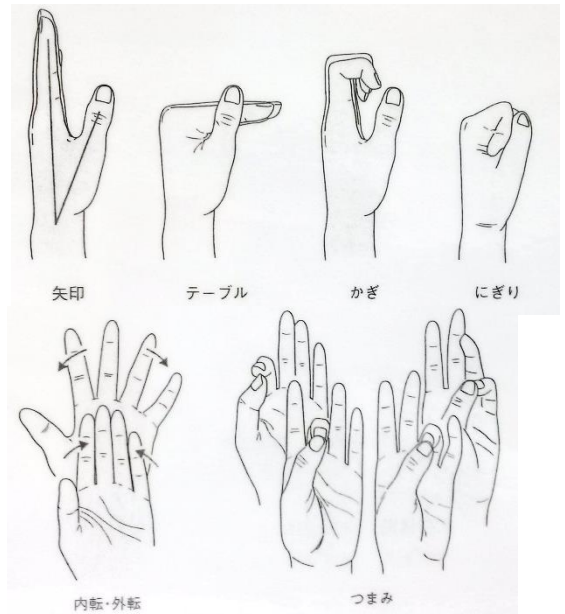
- ① 手首の関節を動かす
→可動範囲を広げる目的で行います。
- ② 手首や手指の筋力増強
→長期固定での筋力低下に対し行います。
- ③ マッサージ
→むくみや痛みの軽減を目的に行います。

《受傷後の日常生活で行うこと》

- ① 腫れが引くまでできる限り冷やし、手指をよく動かす。
 - ② 患部はなるべく心臓より高い位置に置く。
 - ③ 固定後は、できる限り骨折した側の手を動かすよう心がける。
- しかし、固定除去直後から重たいものは避ける。

自主練習の一例

多様な指の動きを行うとともに、腫れを予防する。



骨折が癒合しても手の機能を回復させることが重要。手の機能としては握る・摘まむ・物を持つ・運ぶ・支えるなど多くの機能があるため、リハビリテーションによって可動域、筋力など細かく確認していく必要がある。

機能改善が不十分であると、

肘や肩でかばうことになり肘や肩の痛み・症状に繋がりがかわない。

受傷前の状態に近づけるには時間がかかりますが、根気強いリハビリが必要です。