

手首の骨折とリハビリ

倉敷平成病院 リハビリテーション部 作業療法士 石田 寛

○橈骨遠位端骨折とは

転倒等で手首に強い衝撃を受けたときに骨折することを橈骨遠位端骨折と呼びます。

中高年の女性に多く、若い方や男性でもスポーツでの接触や高所からの転落でも受傷することがあります。

○骨折に対して病院ですること

(保存療法と手術療法)

骨折部が癒合するまでギプスで固定しておく保存療法と骨折部を金属などで固定する手術療法があります。骨折部のズレが大きい場合や早期から手を使用したい人などは手術療法が適応される場合が多いです。

保存療法では4～6週間ギプスで固定されます。手術後の痛みやリスクは回避されますが固定期間中は骨折した手をほとんど使うことが出来ませんので生活上で不便が生じます。また、固定期間が長いので固定除去後に筋肉や関節が硬くなってしまい、元のように動くまでやや時間が必要となります。

手術を実施した場合は主治医の指

示に従い手術翌日からリハビリが開始されます。状態が安定していれば痛みの様子を見ながら手を使っていきます。術後3日～2週間で退院可能です。退院時は重いものは持たせませんが、箸の使用やリモコンの操作など生活の中で手の使用について練習・指導をさせていただきます。外来で週に2～3回程度のリハビリを継続していきます。

○手術をしたのに手が動かない…

痛みが引かない

私たちリハビリスタッフは自宅でも可能な動作の指導や自主トレを退院時に提案しています。「手術をすればすぐに元通りに動くようになると思っていた」「退院したら手が動きにくくなった」「痛いから安静にして使わないようにしている」とお話を伺うことがあります。初めての骨折や手術で色々不安があり、動かしにくい気持ちもわかります。しかし、「動きにくさ」や「痛み」は骨折が直接の影響では無く、その後の過剰な安静が原因になることがあります。

廃用症候群と言われ、動かさないことで皮膚や筋肉が硬くなりやせていきます。筋肉が活動せず同じ姿勢をとり続けることで循環が悪くなり水分が溜まってむくんでいきます。むくみにより神経や血管が圧迫され、痛みを感じやすくなります。痛みがあるから更に動かさないと悪循環に陥ります。無理の無い範囲で、生活の中で手を使用していただくこと、それが一番のリハビリになると思います。

○転ばぬ先の杖

骨折しやすい環境や状況などを予防することも大事です。年齢や性別などには変えることができませんが、カルシウムの補充や適度な運動、柔軟体操は普段の生活で少しずつ可能です。「年末の大掃除で上の棚にあるものを取ろうとして、小さな椅子の上に立ったら…」という言葉をこれまで何度か聞きました。普段使わない物ほど押入れの奥や台所の上に置いてあるものではないでしょうか。環境調整として高いところにあまり

ものを置かないこと、躓かないように床を整理整頓する、廊下や階段の照明を明るくものにして見えにくい所を少なくする等の対応があると思います。また寒い季節には体の動きが硬くなっているで、重い荷物をもって両手がふさがった状態で歩かないことも意識してもらえたらと思います。

