



◆ コルセット付ける？ 体幹を鍛える？ どっちにする！？

すっかり寒さがなくなり、動きやすくなってきました。活動が活発になると共に、体力の消耗、疲労、ケガの心配も出てまいります。事故やケガに注意し、体操・運動をして頂き、夏バテの解消、体力の増強、健康の増進を図って頂きたいです。今回のテーマは圧迫骨折（筋力強化）です！

理学療法士が「疾患の基礎」、「症状」、「注意点」、「アプローチ内容」、「自主トレ」などご紹介したいと思います。



1. 圧迫骨折(疾患名)とは？

圧迫骨折は背骨がつぶれたように折れてしまうことです。

脊椎圧迫骨折は、尻もち、転倒、物を持ち上げた時などに、背骨に大きな力が加わって生じ、強い痛みを伴うことが多いのですが、日常生活の中で徐々に進行していく場合もあります。「寝返りを打つ時に背中が痛い」「背中が曲がってくる」こんな症状が出たら、脊椎圧迫骨折を疑ってみましょう。



3. 注意点

「背が縮んだ」「背中や腰が曲がった」「寝返りや立ち上がるときに背中や腰が痛む」「動作がぎこちない」

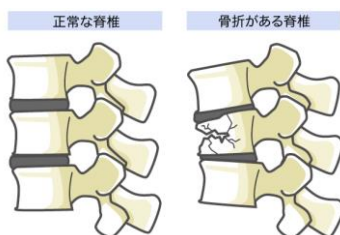
この4つの中で1つでも当てはまるようなら、注意が必要です。また、背が縮んだ、背中や腰が曲がった、などは本人が気付かないことがありますので、家族が気をつけてあげることが重要です。

コルセットを着けると患部は安定しますが、筋力は低下します。**コルセット**を着けないと筋力低下は余りありませんが、幹部が安定せずに痛みが持続し、疲労が増す恐れがあります。



2. 症状

1. 脊椎圧迫骨折の主な症状は、寝返りを打ったときや、起き上がったときに感じる背中の中の激しい痛み。背中のほか、腰の部分に痛みが及ぶこともあります。
2. 何年も前に起きた圧迫骨折であっても、しっかりと固まっておらずに体を動かすたびに上下の骨がズレて重い痛みを感じる場合もあります。
3. 骨折をしても痛みを感じない患者さんもいます。痛みを感じずそのまま放置すると、さらに脊椎の他の部分も破損する可能性が高くなり、早めの診断と処置が必要といえます。



4. 「アプローチ内容」、「自主トレ」など

- ・コルセットを装着していないと、座ったり、立ったりした時に、重力がかかり、脊椎が潰れてしまう方向にストレスがかかります。つまり、骨折の圧壊を進めてしまいます。それを防ぐためのコルセットです。
- ・コルセットを装着する事で活動が低下し、筋肉が痩せて来る可能性があります。姿勢の維持や手足を動かす運動から始めると良いでしょう。
- ・イラストのような運動が効果的です。



もし担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！

次回は圧迫骨折について『痛みは腰からきているかも！？』を重点的にお伝えしますので、是非楽しみに！！