



その痛み、腰から来ているかも！

7月になり気温、湿度の上昇に伴い体調管理が難しくなって参りました。熱中症や体力の消耗等に注意が必要になって参ります。喉が渇く前に水分補給、運動・活動後の休息に気を使わなくてはなりません。体力の増強、健康の増進を目指して励んで頂きたいです。

理学療法士が「疾患の基礎」、「症状」、「注意点」、「アプローチ内容」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

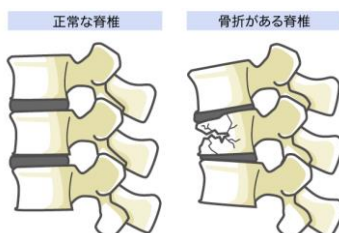
「背が縮んだ」「背中や腰が曲がった」「寝返りや立ち上がるときに背中や腰が痛む」「動作がぎこちない」

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『**今さら聞けない！変形性関節症の症状！**』を重点的にお伝えしますので、是非楽しみに！！