



4大骨折 大腿骨近位部骨折編

蒸し暑く、寝苦しい夜が続いておりますが、お障りなくお暮らしてでしょうか？

さて今回は、「4大骨折！！①大腿骨近位部骨折とは？！」
（太ももの付け根）についてお伝えします。

理学療法士が「症状」、「骨折する原因」、「治療方法」、「骨折の予防」をご紹介します。



1. 症状

大腿骨近位部骨折とは？？
足の付け根や股関節の 近くに起きる骨折。
頸部骨折、転子部骨折、転子下骨折の総称です。

症状

- ①足を動かした時痛みが出る
- ②股関節周囲が腫れる
- ③転倒後痛みで、立てない
- ④骨折した方はがに股のように外を向く
- ⑤骨折した方の足が短くなって見える



2. 骨折する原因

骨の内部がスカスカになり骨の強度が低下してしまう病気です。主な原因で加齢閉経、栄養不足、薬剤(ステロイド)の使用などで骨粗鬆症になりやすくなります

【正常な骨】

【骨粗しょう症】



ここが一番骨折しやすい！！



3. 治療方法

●骨折が軽い場合

保存療法が適応となります。
痛みに合わせて安静にし、その後リハビリを行います。



●骨折が重度場合

手術療法が必要となり、プレートやネジ人工股関節を用いて、骨を正しい位置に固定します。



4. 骨折の予防

●適度な運動

運動で骨に刺激を与えると、骨を作る骨芽細胞が活性化され、骨が強くなります。日々の生活に簡単な運動を取り入れて、骨力の向上を目指しましょう。

●バランスのいい食事

強い骨や健康な体を作るためには食事の栄養バランスも大切です。炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとりましょう。

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！来月は【4大骨折②脊椎圧迫骨折】についてお伝えしていきますので、是非お楽しみに！