



## 4大骨折 脊椎圧迫骨折編

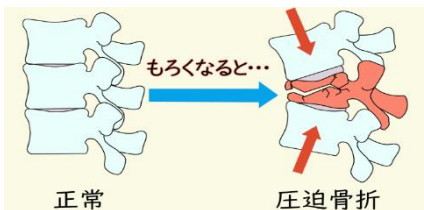
暮夏の折、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて今回は、「**4大骨折！！②脊椎圧迫骨折(背中・腰)！！**」  
についてお伝えします。

理学療法士が「**症状**」、「**原因**」、「**治療**」、「**予防**」をご紹介しますと思います。  
をご紹介しますと思います。



### 1. 症状



- ①強い背中での痛み
- ②姿勢が曲がる
- ③しびれ、感覚鈍麻、筋力低下(神経症状)
- ④便・尿の失禁(神経症状)



### 2. 原因

**骨密度の低下**:年齢とともに、骨の中のミネラル量が減少し、骨密度が低下します。特に女性の更年期以降や男性の60歳以降に顕著です。

**骨の強度の減少**:骨は年を取ると同時に、内部の構造が変化し、強度が低下します。これにより、軽度の外力でも骨が折れやすくなります。

**筋力の低下とバランスの悪化**:年齢を重ねると筋肉量が減少し、バランス感覚が悪化するため、転倒や事故が増え、それが骨折のリスクを高めます。



### 3. 治療

#### ●骨折が**軽い**場合

**保存的治療**を行います。

安静にし、装具(コルセット)を使って腰椎の運動を制限させ腰に負担を減らします。  
骨が癒合すれば次は**リハビリ**に専念します。

#### ●骨折が**重い**場合

**手術療法**を行います。

骨折部位を固定し、圧迫された神経や脊髄を解放すること症状の改善と回復を促進します。



### 4. 予防

予防として、運動はもちろん大事ですがはつらつ館では**食事**にも力を入れており、管理栄養士のもと献立を考えております。



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！**来月は【4大骨折③上腕骨近位端骨折(肩)】**についてお伝えしていきますので、是非楽しみに！