



## 4大骨折 上腕骨遠位端骨折編

11月も終わりに近づき、今年の終わりが近づいてきました。お身体に気をつけてお過ごしください。さて今回は、「4大骨折！！④橈骨遠位端骨折(手首)!」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

前腕を構成する骨に、橈骨と尺骨があります。橈骨という一本の骨の、手首に近い側を「**橈骨遠位端部**」といい、橈骨遠位端部の骨折を「**橈骨遠位端骨折**」と呼びます。

#### 主な症状

- ・手首の強い痛み
- ・手首の腫れ
- ・指のしびれ
- ・手首の変形



### 2. 原因

転倒で手をついた際に受傷する事がほとんどで、高齢者の場合、自宅の玄関などの段差や絨毯の境目などに引っかかって転倒する事が多いです。

特に、閉経後の中年以降の女性では骨粗鬆症で骨が脆くなっているため、骨折しやすくなっています。



### 3. 治療

#### ①ギプス固定

骨折の程度が軽症であれば、部分麻酔をした上で骨の形を整え、ギプスで約4～6週間固定します。



#### ②手術治療

骨折の程度が中程度以上の場合などは、手術を行い骨の形を整えて骨折部を金属の板(プレート)とねじ(ボルト)で固定します。



### 4. 予防

やはり転倒予防をすることが1番大切になってきます。

はつらつ館では集団体操や個別リハビリテーション等で利用者様の健康な身体作りのサポート行っております。



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【高齢者の社会参加】についてお伝えしていきますので、是非楽しみに！