

# リハビリニュースNo.16

## ★★★骨折について★★★

寒さも厳しくなり、路面が滑るこの時期……。転倒で骨折する危険性が潜んでいます。今回は骨折についてご紹介します。

### ♪♪骨折した部分はどうやって治っていくのでしょうか？♪♪

骨折の治癒過程には3段階あり、少しずつ重なり合いながら治癒していきます。

#### ①炎症期

《時期》骨折直後から2～3日の間に起こります。

《体の反応》

- ・骨折部位の周囲は腫れ、痛みが生じます。それによって、損傷部位に免疫（身体内の異物に対する抵抗反応）が働きます。

#### ②修復期

《時期》炎症期後、数週間～数か月要します。

《体の反応》

- ・新しい骨（仮骨）がこの時に作られますが、この骨は弱い状態です。
- ・仮骨にカルシウムが集まり、強い骨になっていきます。

#### ③リモデリング期(骨が元の状態に修復される時期)

《時期》修復期後、何か月も続きます。

《体の反応》

- ・仮骨が吸収されて、正常な骨に置き換わっていきます。
- ・この状態になると、再び骨折することはありませんが、動かすと軽く痛む場合があります。

この3段階により骨は形成されるのですが、治癒期間は骨折した部位によって2週～12週を要します。また、個人差によっても違いがみられます。

### ♪♪骨折後のリハビリの重要性♪♪

#### ○ギプス固定（患部を動かさない状態）

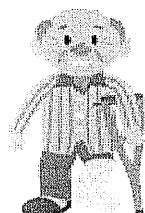
《状態》患部周辺の筋力、筋肉、関節の柔軟性が低下します。

《リハビリ》患部以外の関節を動かし、筋力、関節の硬さの低下を最小限にします。

#### ○ギプス固定が取れた後(関節が硬く動かしにくい状態)

《状態》固定した関節周囲の筋力、関節、筋肉の柔軟性が低下しています。

《リハビリ》低下してしまった筋力、関節の硬さを物理療法、ストレッチ、筋力増強運動で改善します。



骨折すると、痛みや腫れ等で安静にしたいと思うものです。しかし、安静を続けると筋力、筋肉の柔軟性、関節の柔軟性などが低下します。また、一度失われたものを獲得するには時間がかかってしまいます。固定中、固定後のリハビリを継続して行うことで、より早く骨折前の状態に戻ることが可能です。以前の生活に戻れるようリハビリすることをお勧めします。