

リハビリニュース No.19

～脊椎圧迫骨折について～

圧迫骨折とは、椎体（背骨）が圧迫され、潰れて起こる骨折です。骨粗鬆症を伴う高齢者に多く、11・12番目の胸の骨（胸椎）と1番目の腰の骨（腰椎）に多いです。



《骨折の原因》

☆高齢者☆（特に骨粗鬆症がある場合）

尻もちをつく、転倒、物を持ち上げる、腰をかがめるといった動作時

☆若年者☆

高所からの落下、スポーツや自動車事故など強い外力が加わった時

《症状》

- ①背中から腰にかけての強い痛み
- ②背骨にある脊髄や神経を損傷した場合→下肢の運動麻痺や感覚麻痺

《治療法》 ※手術を行わない保存治療の場合

- ①安静（痛みが強い場合）
- ②薬物療法（痛みの軽減・骨粗鬆症の治療等）
- ③物理療法（温熱等）
- ④運動療法
- ⑤装具療法

《リハビリの流れ》

- ①骨折した部分が骨癒合するまで2～3か月かかるため、コルセットなどで腰背部を固定し、ベッド上で安静。
- ②長期間横になることで、背筋などの凝りや痛みがでることがあるため、ストレッチを実施。
- ③骨の状態や痛みを見ながら、筋力を維持・向上するために、起立訓練や歩行訓練、下肢や体幹の運動を実施。

《日常生活で気をつけること》

- ①立ち座りはできるだけ体を起こした状態で行う。
- ②転倒は骨折する危険性があり、転倒しないよう心がけてください。
転倒予防については、過去のリハビリニュース14をご参照ください。
- ③重量物の持ち運びは避ける。

冬季間、路面が凍り滑る危険が高いため、転倒しないよう気をつけましょう。骨折後の長期間の安静は下肢や体幹の筋力が低下し、起立・歩行等に支障をきたすことが多くなります。できるだけ早く体を動かすようにしましょう！