

リハビリニュース NO.21

～橈骨遠位端骨折（コーレス骨折）について～

橈骨遠位端骨折とは、手首の親指側にある骨の骨折のことをいいます。

《特徴》

- ・骨折の中でも最も頻度の高いものの一つです。
- ・高齢者に多く、特に骨粗鬆症の老人に多発します。
- ・原因：転倒時に手のひらをつくことで骨折します。
- ・癒合日数：4～5週かかります。



《症状》

- ①手首の痛み・腫れ・内出血
- ②手首の変形（フォークに似た変形）
- ③手首の運動制限
- ④神経麻痺（骨折の破片や腫れにより神経が圧迫し生じる）

《治療法》※保存療法の場合。ずれが大きい場合などは手術を行います。

転位（ずれ）がない場合、3～4週間のギプス固定で経過観察します。

転位がある場合はずれを整復し、3～5週間固定します。

※骨折後は炎症症状で腫脹するため、すぐにはギプス固定を行わず、炎症が治まるまでシーネで固定をします。

※個人差はありますが、受傷からおよそ2～3か月必要です。

《リハビリテーション》

A 固定期

- ①手指運動→腫れ、腫張の軽減
- ②肩・肘・手指の関節を動かす→不動により、関節等が固まらないよう
予防・循環の改善

B 固定除去後

- ①手首の関節を動かす→固定により手関節周辺組織が固まり、動きが悪くなるため、可動範囲を広げる目的で行います。
- ②手首や手指の筋力増強→長期固定での筋力低下に対し行います。
- ③マッサージ→固定による不動で起こる、むくみや痛みの軽減を目的に行います。

《受傷後の日常生活で行うこと》

- ①骨折後は腫れが引くまでできる限り冷やし、手指をよく動かす。
- ②患部はなるべく心臓より高い位置に置く。
- ③固定後は、できる限り骨折した側の手を動かすよう心がける。しかし、固定除去直後から重たいものや手首に荷重をかけることは避ける。

日常生活を支障なく送るためには、骨折後のリハビリがとても大切です。痛みなく動かせるようになると、リハビリをやめることがあり、それでは障害が残ってしまう可能性が非常に高いです。受傷以前の状態に近付けるには時間がかかりますが、最後までリハビリを行うことをお勧めします。