

リハビリニュース NO.22

～大腿骨頸部骨折について～

大腿骨頸部骨折とは、太ももの骨(大腿骨)の付け根に近い部分の骨折です。高齢者、特に骨粗鬆症の進んだ高齢者、女性に好発します。



◎ 原因

この骨折の約95%は転倒により起こります。運動能力が低下して小さな段差につまずくことも多いので、外出先だけではなく、風呂場など自宅内や自宅玄関付近で転倒して骨折を起こすことも珍しくはありません。

◎ 症状

- ①骨折した直後からの脚の付け根の痛みと腫れ ②歩行困難

◎ 治療方法

治療方法は大きく分けて手術療法と保存療法があります。全身状態が許せば、手術によって早期に痛みをとり、体重をかけられるようにして合併症を予防します。手術は、CHS(Compression Hip Screw)固定術、PFN(Proximal Femoral Nail)固定術、人工骨頭置換術などがありますが、どの手術にするかは骨折のタイプによります。

骨折時



CHS



PFN



人工骨頭



◎ 合併症

- ①褥瘡(床ずれ)、②尿路感染症、③肺炎、④認知症、⑤関節拘縮・筋力低下

◎ リハビリ ※手術した場合

- ①循環障害の予防→脚のむくみや血栓のつまりを予防。
②荷重・歩行訓練→歩行器や杖を用いながら出来るだけ早期に行います。
③関節を動かす訓練→脚の関節の可動域(動く範囲)の拡大や維持。
④筋力訓練→骨折してない脚の筋力維持、骨折側の脚や腕、体幹の筋力強化。

大腿骨頸部骨折は、手術しても自分で歩いていた人の約3分の1が歩けない、介助で歩ける、寝たきりの状態になってしまいます。しっかりとリハビリを行い、骨折前の生活に近づけるようがんばりましょう！また、骨折の予防として、毎日の運動や体操をして筋力と体の柔軟性を維持し、転倒を未然に防ぐことが大切です。