

リハビリニュースNo. 44

～転倒と外傷～

今回は、転倒の仕方における外傷について紹介します。



①手をついた場合

- ・ 橈骨遠位端骨折→リハビリニュースNo.21 をご参照ください。
- ・ 上腕骨頸部骨折→リハビリニュースNo.23 をご参照ください。
- ・ 腱板断裂→リハビリニュースNo.39 をご参照ください。
- ・ 三角線維軟骨複合体 (TFCC) 損傷
→三角線維軟骨複合体は手首の小指側の骨と骨とのクッション作用、補強をしています。

②尻もちをついた場合

- ・ 脊椎圧迫骨折→リハビリニュースNo.19 をご参照ください。

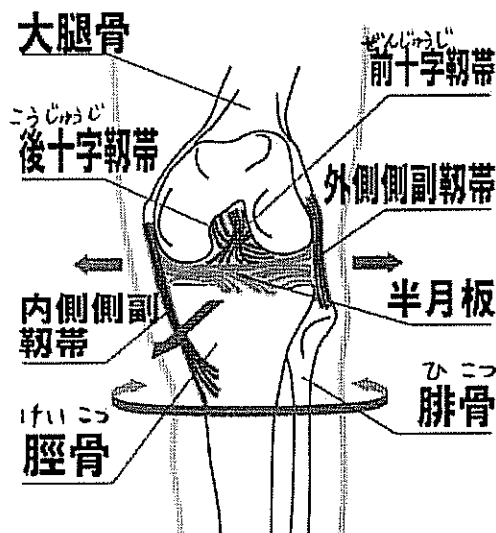


③股関節外側を強打した場合

- ・ 大腿骨頸部骨折→リハビリニュースNo.22 をご参照ください。

④膝を捻った場合

- ・ 内側側副靭帯損傷
→内側側副靭帯は、膝関節内側を補強する靭帯で、膝が過度に内側に入らないように抑制しています。
- ・ 前十字靭帯損傷
→前十字靭帯は、大腿骨とすねの骨を結ぶ靭帯で、すねの骨の前方への移動を抑制しています。
- ・ 半月板損傷
→半月板とは、大腿骨とすねの骨の間にある結合組織で膝に加わる衝撃を吸収します。



⑤膝を地面に強打した場合

- ・ 後十字靭帯損傷
→後十字靭帯は、大腿骨とすねの骨を結ぶ靭帯で、すねの骨の後方への移動を抑制しています。膝から転倒した場合に、前方からの外力を受けることで、この靭帯が損傷しやすくなります。

⑥足首を捻って転倒した場合

- ・ 外側側副靭帯損傷 (足関節捻挫を含む)
→足関節外側側副靭帯は、足首を内側に過度に捻った場合、この靭帯が損傷することがあります。リハビリニュースNo.27 をご参照ください。
- ・ 足関節周囲の骨折

転倒した場合、かすり傷だけでなく、上記のような大きな外傷につながる恐れがあります。転倒する原因として、筋力低下や柔軟性の低下などが挙げられますが、転倒についての詳細や予防については、以前のリハビリニュースNo.13、14にて紹介しておりますので、ご参照下さい。