

# 手首の骨折 リハビリテーションプログラム

## ● 手首の骨折について

手首の骨折は、主に転倒して手をついたときなどに、前腕を構成する橈骨や尺骨が手首の付近で折れる骨折のことです。

骨粗鬆症を患う高齢女性に生じやすい骨折であり、発症すると、骨折による痛みや腫れが生じます。骨のずれが激しい場合には、周辺を走行する神経にダメージが加わってしびれや運動麻痺を生じることもあります。



## ● 症状

骨折部位のずれと痛み、腫れ、発赤などを生じます。手首の関節が正常に機能せず、手関節運動が困難になります。

手首を走行する正中神経にダメージが加わると、親指の運動障害や、親指から薬指にかけての感覚低下、しびれが引き起こされることもあります。



## ● リハビリテーションについて

リハビリテーションは、できるだけ**早期から開始すると予後が良い**と言われています。リハビリテーションの目的は手関節の可動域の改善、筋力の改善を促すことです。

手首のリハビリテーションは**自宅で行うリハビリテーションがとても重要**になります。病院でのリハビリテーションを受けても自宅でのリハビリテーションが少なくいと手の関節や周りの関節は硬くなってしまい、動かしづらくなってしまう可能性が高くなります。



## ● リハビリテーションによる機能の回復

受傷後6ヶ月は大きく機能改善がみられます。その後は緩やかに1年までは回復がみられます。



リハビリは手首だけではなく、**肩、肘、手指のリハビリも重要**になってきます。これらのリハビリはできるだけ早期に始められれば9割の患者様は改善できると言われています。

## ● リハビリテーションプログラム

※運動開始日は、主治医の指示に従ってください

手をよく動かすことで、血行を良くし、浮腫を改善させましょう。

浮腫が長く続くと、関節を硬くしてしまうリスクがあります。

### ① 浮腫対策 【開始日： 月 日】



手を心臓より高く上げましょう。

タオルや枕の上に手を乗せましょう。

### ② 屈伸運動 【開始日： 月 日】



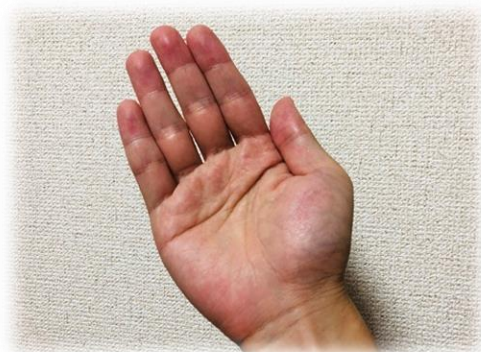
指の基本的な動きです。

しっかり屈伸ができるように動かしましょう。



### ③ 内転・外転運動

【開始日： 月 日】

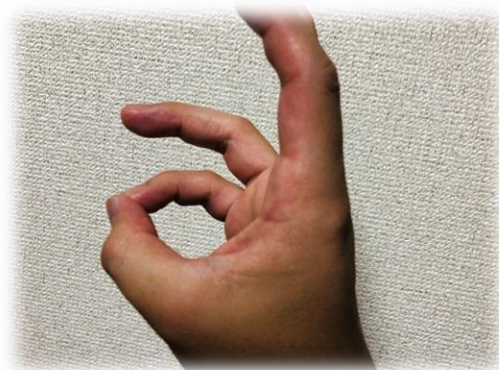
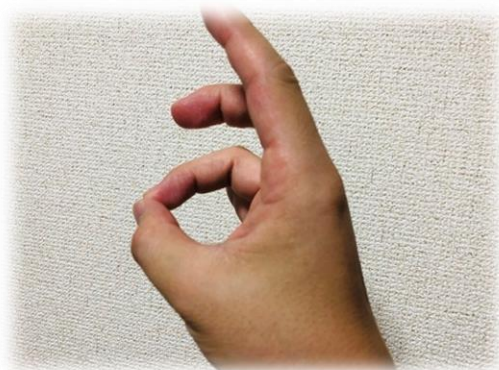
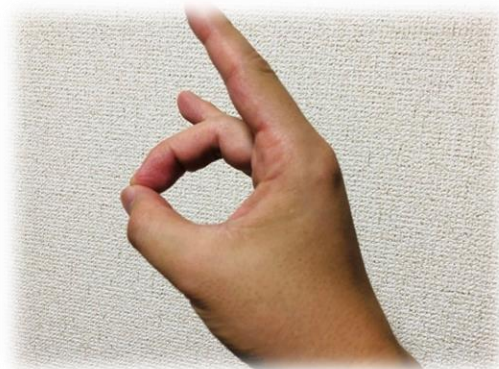
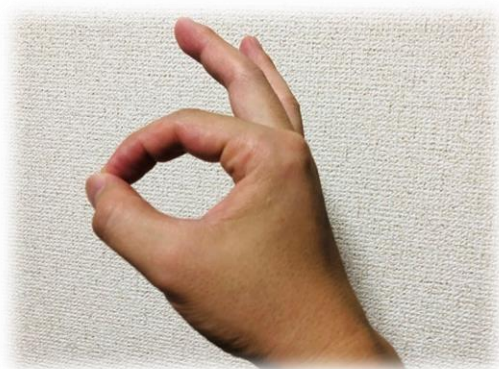


指を外に開いたり、閉じたりする運動です。

外に大きく広げられるように動かしましょう。

### ④ つまみ運動

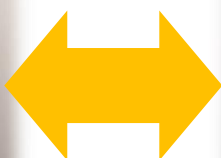
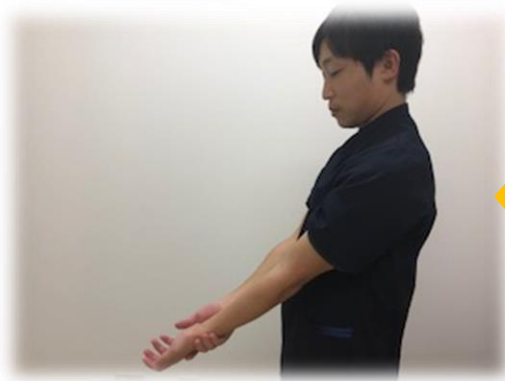
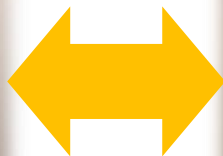
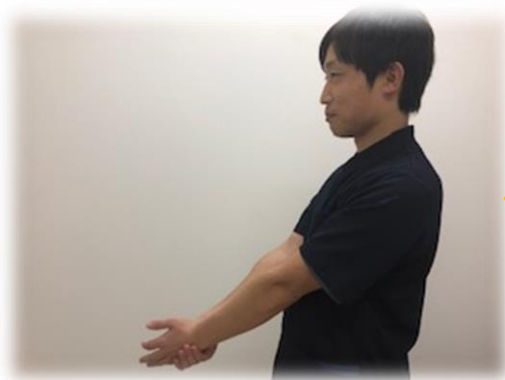
【開始日： 月 日】



親指とその他の人差し指、中指、薬指、小指でつまみ運動をしましょう。力が入るようになったら実際に物をつまむことにも挑戦してみてください。

## ⑤ 肩・肘のストレッチ

【開始日： 月 日】



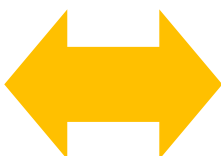
反対の手で支えながら肩の上げ下げをしましょう。

同じように肘の曲げ伸ばしの運動をしましょう。

## ⑥ 前腕回内・回外

【開始日： 月 日】

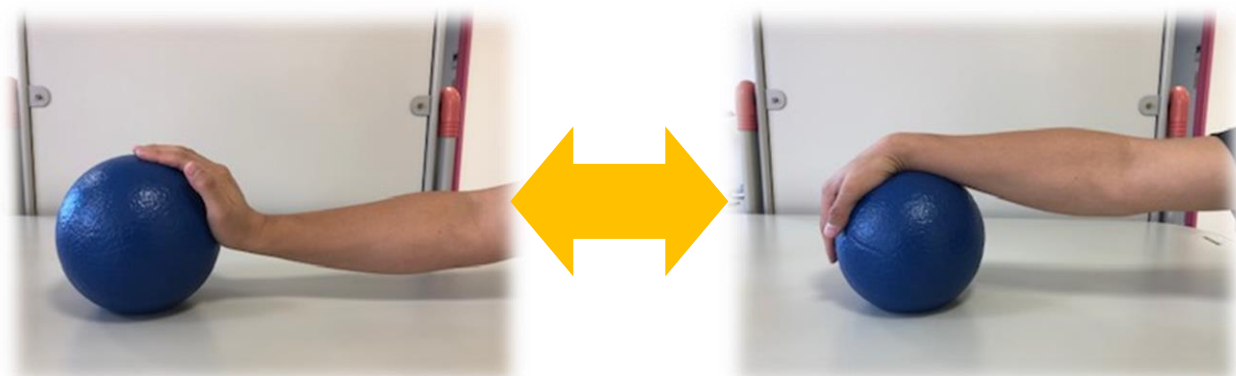
(回内: 手掌を下に 回外: 手掌を上)



手首を捻る運動をしましょう。ペンや棒を持ちながらやると捻り運動がきちんとできているか確認しやすくなります。

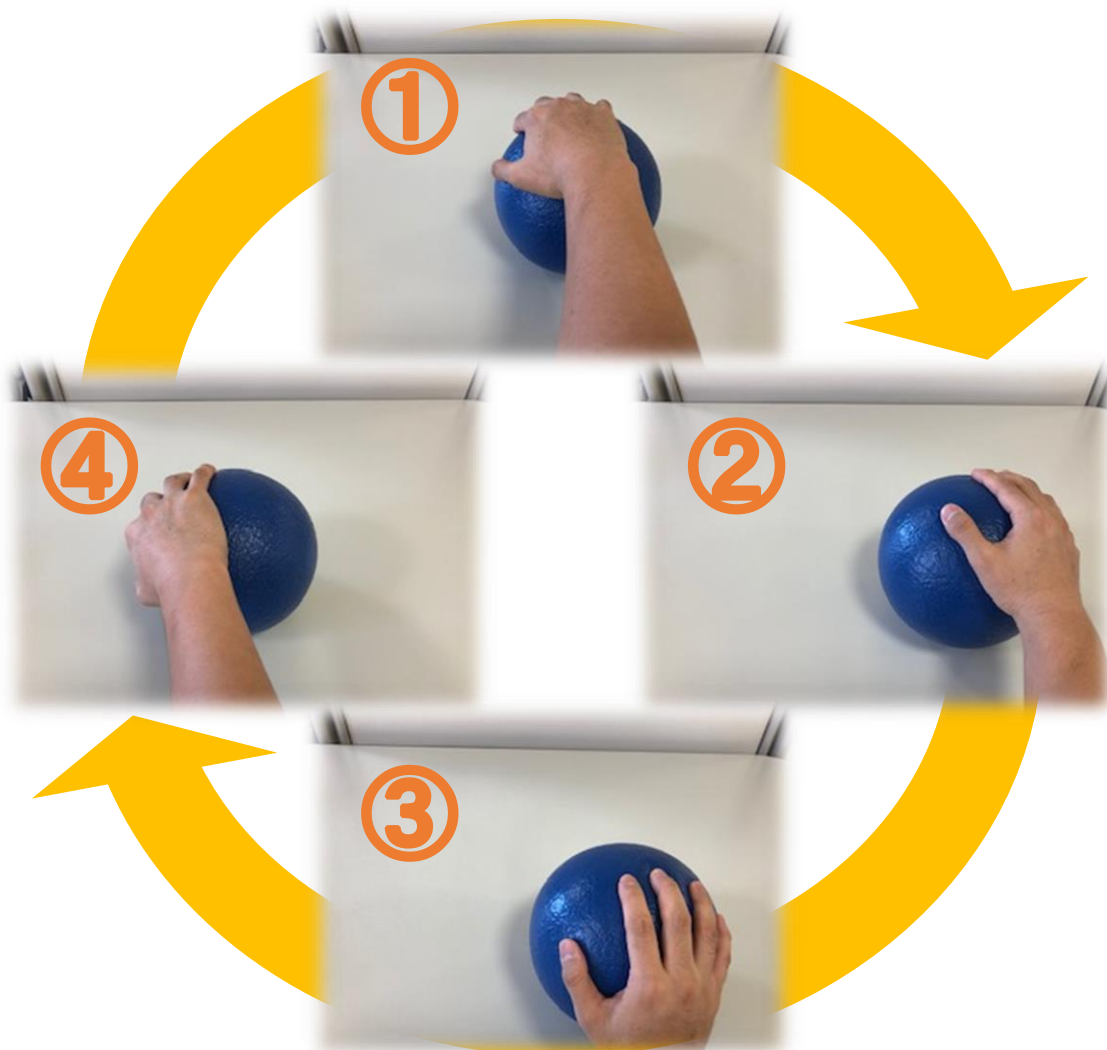
## ⑦ 手関節の運動

【開始日：      月      日】



手首の屈伸の運動です。**ボールを使いながら**、まず手首を動かすことに慣れましょう。

上の絵の運動に慣れてきたら、下の絵のように少し複雑な動きの練習をしてみましょう。





## ⑧ 手首のストレッチ

【開始日： 月 日】



手の平を合わせてピッタリくっつくように押し付けてみましょう。

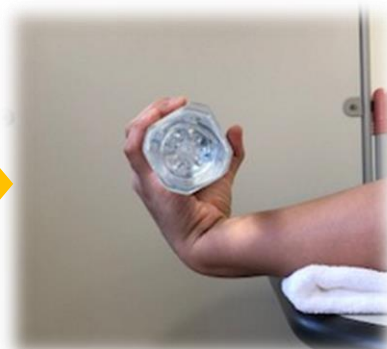
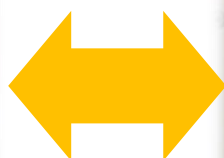
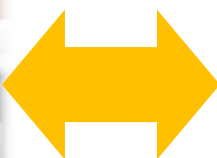
痛みがある場合は、我慢できる範囲内でやってみてください。

手の甲でも同じようにやってみてください。

※痛みがあるのに無理をしても効果はありません。

## ⑨ 手首の筋力トレーニング

【開始日： 月 日】



ペットボトルを持ち、写真のように上下に動かしてください。

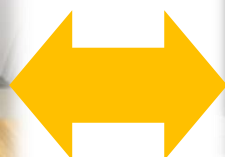
## ⑩ 荷重練習

【開始日： 月 日】



タオルの上に手を置いて、タオルを潰すように力を入れてみましょう。  
痛みがある場合は、痛みのない範囲までの力で押してみてください。

タオルを押せるようになったら、そのまま机拭きをしてみましょう。



机拭きができたなら下の絵のように窓や壁拭きにも挑戦してみてください。



メモ