

がくとう整形外科クリニック ニュースレター

おかげさまで開院5周年を迎えることができました

がくとう整形外科クリニックは、南町に移転し5周年を迎えることができました。

これもひとえに当院をご利用いただいている皆様のおかげです。開院当初は、皆さまに当院を受け入れていただけるのだろうかと不安もありましたが、こうして多くの皆様に当院を知っていただき、「痛かったら“がくとう”へ」と覚えていただけたようで感謝いたしております。

当院には超高度な検査機器がなく、手術療法も行うことはできません。しかしながら、実直かつ地道に、皆様が日常でお困りの“一般的な痛み”に的確に対応できるよう、早期治癒のためには何が必要か誠心誠意考え実践しているつもりです。高度な検査や手術が必要な場合は、県内外を問わずご紹介し、アフターフォローも実施致しております。これからも10年、20年と地域に根ざした医療を提供していく所存です。どうぞよろしくお願いいたします。

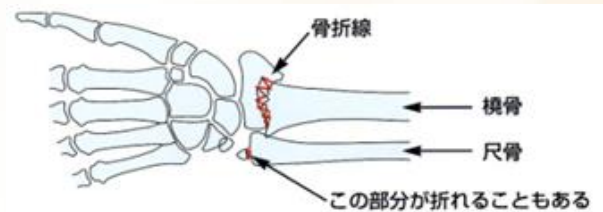
院長 藤田 正

橈骨遠位端骨折について

今回の医療テーマは、日常診療で出会うことが少なくない「橈骨遠位端骨折」です。

手をついたら変な方向に曲がってしまった、腫れてきた・・・そんな時は、まず骨折していないか？ レントゲンでの診断を行います。手首の骨折で一番多いのが表題の「橈骨遠位端骨折」です。上腕（肘から手にかけての部位）には2本の骨があります。

その親指側（手の関節付近では太い方の骨）を「橈骨」といい、その手首の近くが折れることを「橈骨遠位端骨折」いいます。折れる方向で手が甲の側にずれる変形を起こすものを“コーレス骨折”、手が掌側にずれる変形を起こすものを“スミス骨折”といい、整復（骨のズレを元に戻す）が必要になることが多いです。この他に、粉碎して元に戻らないタイプの骨折もあり、これは手術が必要になります。最近では骨折を治すプレートが進化し、かなり良好な治療成績となっています。また、年齢や受傷状況によっては注意しなければいけない骨折があります。お子さんの場合には、成長する部位で折れる骨端線部骨（骨がやわらかい部分）や、レントゲンではわかりにくい若木骨折（竹をメキメキと折って元に戻した様な感じ）などがあります。また、成人の方であれば、橈骨骨折以外にも手根骨（手の根元の曲がる部分にある小さな骨の集合）の骨折があり、特に舟状骨骨折は手術になることが多く、見逃されやすいのでチェックが必要です。骨折がなくとも手関節捻挫の中には骨折より治癒に時間を要す軟骨障害（TFCC損傷）なども隠れていることがあります。高齢の方では骨折の背後に骨粗鬆症があり、骨折治療のみで安心せず骨密度の測定を行う方が良いとされています。



引用) 日本整形外科学会
https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/distal_radius_fracture.html

橈骨遠位端骨折のリハビリテーション

橈骨遠位端骨折のリハビリテーションのポイントは2つです。

【ポイント①】骨折部以外の関節が硬くなることを予防しましょう！（拘縮予防）

骨折部の固定期間中でも、肩・肘・手指を動かして硬くならないようにすることが大切です。

【ポイント②】手の関節を骨折前の状態まで回復させましょう！（柔軟性と握力）

固定期間終了後は、速やかに運動療法を開始し、手首の柔軟性や握力を回復させることが大切です。手首の基本的な動きは次の3つであり、応用として「ダーツを投げるような動き」も大切とされています。

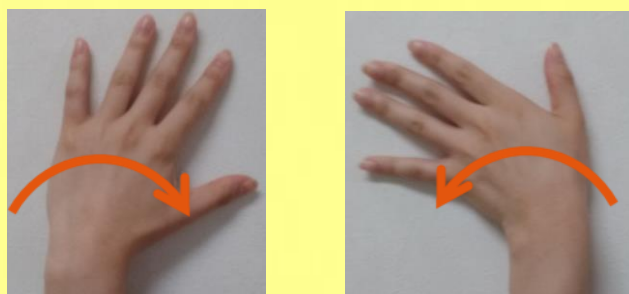
●基本的な動き（その1）：曲げ伸ばし



●基本的な動き（その2）：手の平返し



●基本的な動き（その3）：親指・小指側曲げ



●応用的な動き



整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション

〒411-0842 三島市南町8-8 ☎：055 (975) 0785

診察日・診療時間	月	火	水	木	金	土
08:30～12:00	○	○	○	○	○	○
15:00～18:30	○	○	○	/	○	/

受付時間：（午前）8時30分～11時45分 （午後）14時45分～18時

ホームページもご覧ください
gakutou.byoinnavi.jp