

# 橈骨遠位端骨折術後のリハビリテーション

当院では、橈骨遠位端骨折術後の患者様に、自主トレーニングを指導しております。

基本的には、日常生活がリハビリになりますので、日常生活で手を使える範囲で使っていただくことが前提となりますが、術後は腫れ・熱感・痛みなどが回復の妨げにならないようにリハビリ指導を行なっております。

## 1. 浮腫・腫脹の管理

浮腫（むくみ）は、ほとんどの外傷に出現し、自然治癒過程の一部ですが、消退するまでに時間がかかりすぎると、回復の妨げになります。

浮腫（むくみ）を早く消退させるために、当院では以下の方法をご指導しております。

### 1) 挙上

心臓よりも高い位置に保持しておく。

例：クッションなどで手の置く場所を作る。

歩行時に、手を振りすぎないようにする。

### 2) 冷却

アイスノン（直接患部に当てない、タオルなどを使用する）や冷水で冷やす。

※冷やしすぎると痛みが出ることがあります。

無理に冷やす必要はなく、熱がある時に気持ちの良い温度で適切な時間（1回10分程度を目安）に冷やします。

### 3) 運動

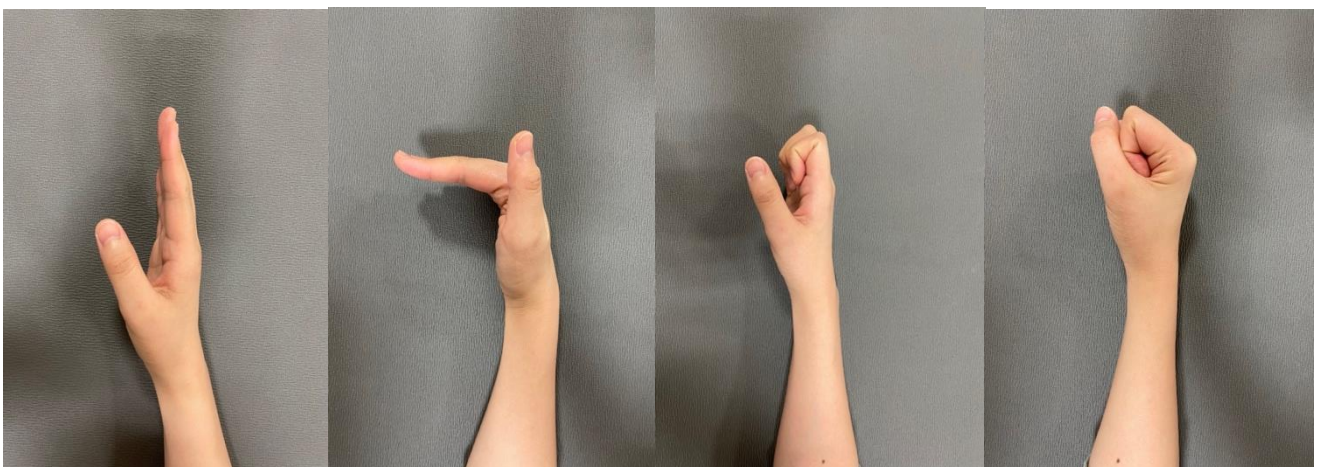
血行が良くなるようにまずは肩・肘・指の運動を行います。

※手首（患部）に関しては無理に行わず、痛みに応じて可能な範囲から開始します。

## 2. 手首以外の関節の運動

手首以外は手術後から積極的に動かしていき、関節が硬くなること（拘縮）を予防していきます。特に指の運動は重要なため、運動指導を行なっております。

### 1) 指の運動（6 Pack Hand Exercise）

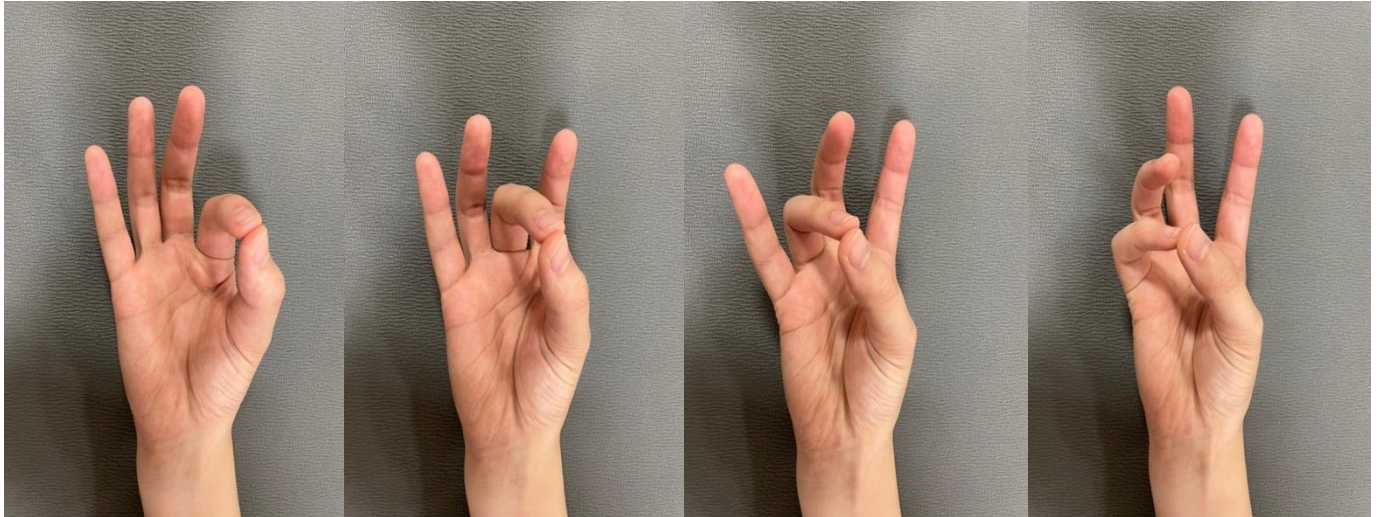


矢印

テーブル

かぎ

こぶし



親指と他指との対立動作



指を開く (外転)

指を閉じる (内転)

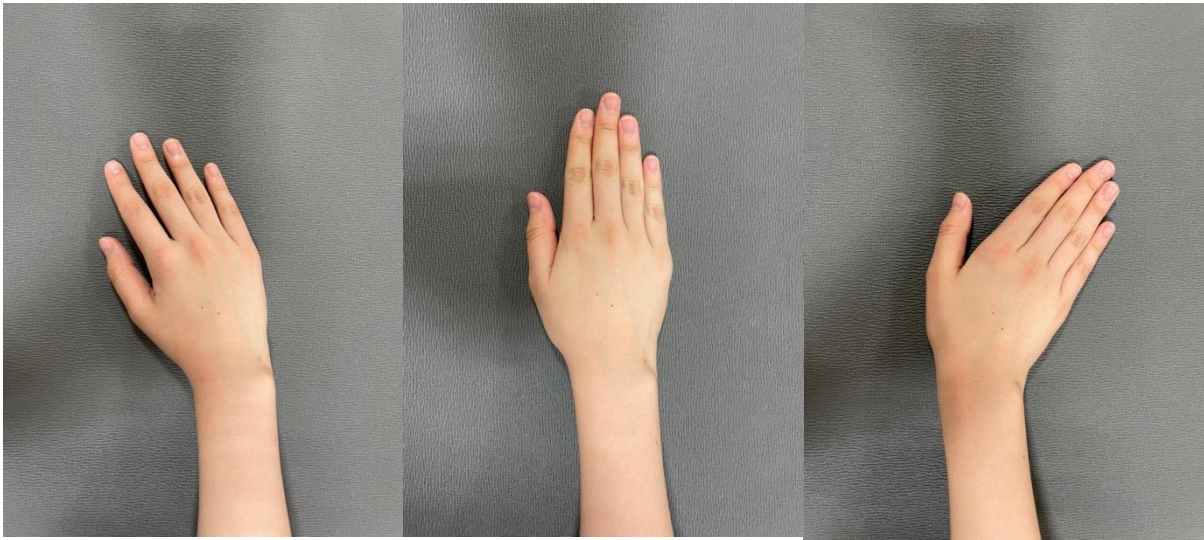
## 2) 手首の運動

手首の運動は、術後すぐには難しいかもしれませんが、可能な範囲から行なっていきます。



手首を手のひら側に曲げる 手首を手の甲側にそらす

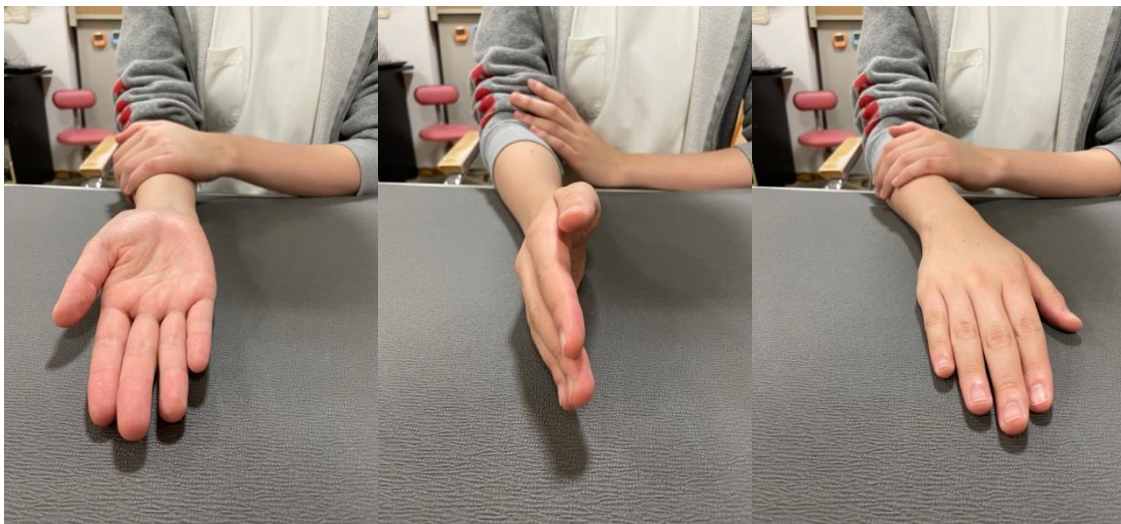
手首の掌屈・背屈 (アシスト付き)



手首を親指側に倒す（橈屈）

中間

手首を小指側に倒す（尺屈）



手の平を上に向ける（回外） 手の平を横に向ける（中間） 手の平を下に向ける（回内）

### 3) その他

その他にも、日常生活動作での注意点などを指導しております。特に術後すぐに手をついて体重をかけること（荷重動作）や重量物の運搬などは注意が必要なため、主治医にご相談ください。

安全に安心して怪我した手を使えるように、医師と作業療法士がチームとなって回復のお手伝いさせていただいており、定期的に外来リハビリ通院していただくことで、経過に応じたアドバイスなどをさせていただいております。

リハビリご希望の方は、担当医・主治医に申し出ください。