

## 院内報「みらい」(骨折とリハビリテーション)

皆さんはスキーをされた事がありますか？私はスノーボードを楽しんでいます。近年、ゲレンデではスキーをする人よりもスノーボードをする人のほうが多いようです。そのせいかスキー場で起こる怪我にも変化があります。スキーでは、ブーツ等の用具の発達により膝関節の捻挫、靭帯損傷を中心として、下腿骨折、足関節捻挫といった下肢の外傷が約半数を占め、ついで顔や頭の怪我、肩関節脱臼となっており、スノーボードでは逆に、打撲や手関節といった上肢の骨折及び脊椎・体幹部の損傷といった上半身の外傷が8割を占めています。

この時期、身近なところで気をつけないといけないのは氷や雪で滑って転ぶことです。ふいに転倒することによって手の骨を折ってしまったり尻持ちをついてももの骨の付け根を骨折する事があります。毎年、当院でも何人かの患者さんはゲレンデで、または滑って体のどこかを痛めて受診される患者さんが何人かいらっしゃいます。どこの場所でも同じですが、骨折をしてしまうと日常生活に支障が出てきます。早く治そうと躍起になる患者さんもいらっしゃいます。

さぁ長い前ふりでしたがここからが本題です。転んでどこかを痛めて病院でレントゲンを撮ったら骨折と診断された。そうしたらまずは折れた骨が動かないようにギプスで固定します。そうしないと骨がズレたり変形してしまうからです。骨折を治すには大事な期間です。その時期は骨折した部位によって異なりますが、だいたい3～5週かかります。その後ギプスを取り、今度は関節を動かして徐々に動かせる範囲を正常に戻さなければいけません。動かすことで骨への栄養を血液から吸収し、治癒を促進させるのです。何週間も固定していると筋肉は確実に弱くなりますので、関節可動域を改善するのとともに筋力アップも大事なリハビリになります。簡単に書きましたが、骨折を治すのには約2ヶ月以上はかかってしまうということです。よく「どのくらいで治りますか？」と質問されるのですが、これがまた難しい質問なのです。骨自体は2～3ヶ月でくっつくのですが、関節の動きが弱かったりするとそれが原因で痛みを出しやすく、日常生活に支障が出てしまいます。ご自身では、痛みのあまりない範囲で動かしていただくこと、痛みが出てきたらアイシングをすることがご家庭でできるリハビリになります。

冬は身体が自然と硬くなり怪我や病気が多くなる時期ではあります。また、道路が凍っていると大変滑りやすく、転倒の危険性が高くなりますので一步一步大地を踏みしめ、身なりは重くても気分は軽やかに寒さを乗り切りましょう。

貫井 道浩

