

<椎体圧迫骨折>

・圧迫骨折とは：いわゆる背骨の骨折の事です。上下に体重を支えている椎体と呼ばれる部位の骨折の事です。

その中でも多く起こるのが、高齢者に見られる骨粗鬆症性脊椎圧迫骨折です。

尻もちをつく、中腰で物を持ち上げる、長年にわたる屈曲姿勢などで椎体に圧縮応力が加わることにより損傷することが多いようです。

今回は、椎体骨折の中の脊椎圧迫骨折に対するリハビリについて一部ご紹介させていただきます。

目的：痛みを軽減すること、脊椎の動きを整え 日常生活動作を維持拡大する。

要点：腰背部の痛みの軽減や、筋スパズムを緩和し、次いで体幹の伸筋の強化、脊柱の可動性改善や姿勢矯正を行います。

痛みを訴える場合は、痛みの増減を確認して、どの位の強度が適しているかを検討しながら徐々に進めていきます。

当院で行っているリハビリ（一部を紹介）

物理療法（電気治療等）による除痛・消炎治療を行ってます。

次に運動療法です。痛みの増強を注意しながら、体幹筋や下肢筋の筋力強化を行います。体幹筋は上向きで膝を立てて寝て、尻を浮かすブリッジ運動を行ってます。下肢筋はレッグプレス（座位にて抵抗に対する屈伸運動）を行うか、上向きで寝て膝・股関節を曲げた状態から下肢を屈伸する運動を行ってます。

注意として腹筋等の体幹を屈曲する運動は痛みを増強させる場合があるため、様子を見ながら行ってます。

今回紹介したリハビリは当院で行っている一部です。参考にされる場合は自身で判断せずに必ず医療機関で相談の上行ってください。

しなぐろ整形外科クリニック