

<TFCC 損傷>

TFCCとは手関節の尺側（小指側）にある複数の靭帯のことです。

手首の安定性や衝撃を緩和させるクッションのような働きを行います。

TFCC損傷では外傷性・変形性との2種類で損傷します。

外傷性では転倒・交通事故・スポーツ時の衝撃などによって

手首の捻挫による損傷が原因で生じることが多いです。

変形性では仕事やスポーツで手関節に対して長期的に

負担のかかる動作、加齢による変性によって起こることが多いです。

また稀に外傷もなく発症する場合があります、生まれつき尺骨が

橈骨より長くなっている場合（尺骨突き上げ症候群）に起こる可能性があります。

尺骨突き上げ症候群の詳細内容につきましては、次回掲載予定です。

損傷した場合、手関節の小指側にある突起周辺を圧迫・小指側に手首を曲げる・

鍵やドアノブを回す動作・ペットボトルの開閉動作で痛みが出現します。

また、手首の不安定性が出現します。湿布や鎮痛剤では治りません。

痛みの緩和にはなりますが靭帯そのものが治るわけではないので

疼痛が出現する動作を行えば痛みが走ります。

治療としてまずは、サポーターや装具によって固定し

安静にして手首を使わないことです。疼痛が引いてきたら

少しずつ動かしたり、電気・超音波療法での治癒を高めて

靭帯の修復を試みます。しかし損傷の程度が酷い場合

切除や縫合といった手術になる場合がございます。

ただ単に手首の捻挫と考えずに痛みがある場合は

病院への受診をお勧めします。