

こっせつ
骨折のおはなし



もくじ

1

骨折とは...

2

骨折の原因

3

骨折の診断

4

骨折の治療法

5

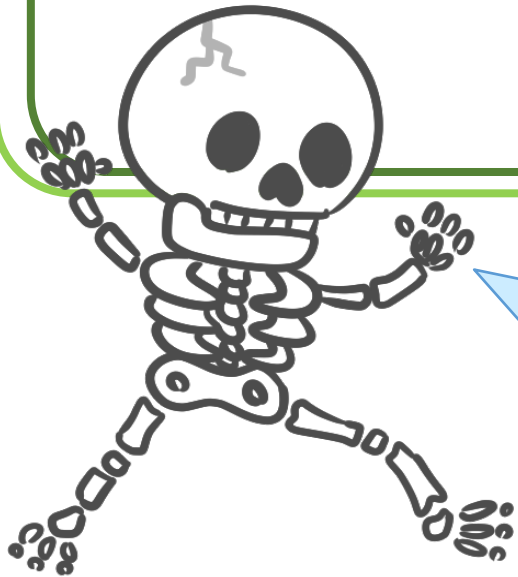
日常生活の注意点

1.骨折とは？

骨折とは...

骨が折れたり、ヒビが入った状態

のことを言います。



人間には約**200**個の
骨があります!!

2.骨折の原因

外傷性骨折

転倒、転落、衝突、交通事故などで

外傷を起こした際に起こる骨折です。

病的骨折

骨粗鬆症、骨腫瘍などの病気が

主な原因となり、骨の強度が低下して
起こる骨折です。



2.骨折の原因

疲労骨折

過度のスポーツなどで集中した力が加わり、
小さなひびがたくさん発生したために
起こる骨折です。



3.骨折の診断

X線検査（レントゲン）で

骨折や骨折の状態が分かります。



※必要に応じて**CT**・**MRI**などの検査をします。

4.骨折の治療法

保存療法

- ・骨折のズレが小さい
- ・骨折部の動きが少ない
- ・骨折部に元気な細胞が多い

ギプス等で固定し、骨がつながるのを待ちます。

手術

- ・徒手整復(外部から元通りの形に戻すこと)が不可能
- ・整復しても元の形を保てないような骨折
- ・関節部分の骨折、荷重部分(体重がかかる足の骨等)の骨折

金属製のプレートやネジ等を使って骨折部を固定します。

5.日常生活の注意点



なるべく**動かさないよう**にしましょう。

動かすと骨がずれてしまうことがあります。

ずれてしまうと手術になる可能性もあります。

動かす時期は医師に相談しましょう。



5.日常生活の注意点



炎症による腫れや痛みを緩和させるために

冷やしましょう。

腫れがひどいときには、**お風呂に入るのは控えましょう。**

血行が良くなり、かえって腫れがひどくなってしまいます。

ぬるめのシャワーを浴びる程度にしておいて下さい。

飲酒も厳禁です。

5.日常生活の注意点



炎症による腫れやギプス等で固定して

動かせないために**むくみ**が生じます。

骨折部位を**心臓よりも高くあげましょう**。

クッション等を使用して骨折部を
高くしましょう!!

運動前の準備を十分に行うとともに、
日頃から筋力を向上させるトレーニングを
適切に行うことが大切です。



痛みや違和感を感じたら、
早めに整形外科へ受診しましょう。