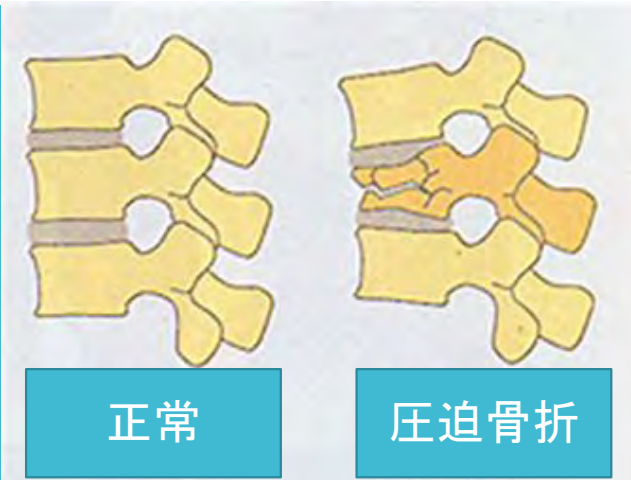


～骨粗鬆症性脊椎圧迫骨折について～

背骨(脊椎)が潰れたように変形した状態の骨折

一般的には脊椎の圧迫骨折と呼ばれています

主な要因として、骨粗鬆症が影響していることが多いため、治療には骨折の治療やリハビリも含め骨粗鬆症に対してのアプローチも必要になります



～脊椎圧迫骨折の原因について～

【原因】：

骨粗鬆症

(骨密度の低下)

・ 骨粗鬆症により骨が脆くなることで、小さな刺激でも骨折が起きやすくなります。



～脊椎圧迫骨折の症状と診断～

【主な症状】：

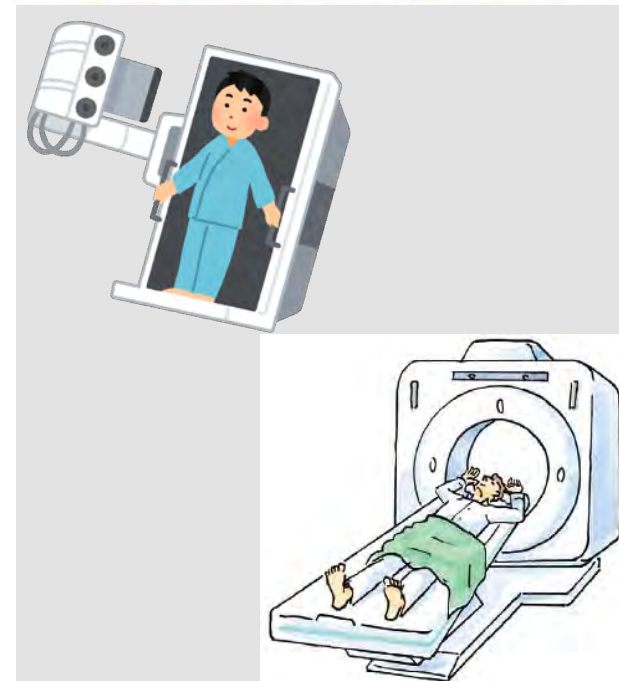
激しい痛みと腫れがあります。

※脊髄の神経に圧迫がある場合

筋力の低下、感覚の麻痺などの症状が現れます。

【診断】：

レントゲン検査、MRIなどにより骨折状態の確認が必要になります。



～脊椎圧迫骨折の治療法～

①：コルセットやギプスで固定する。

固定期間：約2～3か月

②：ベッドでの安静。

安静期間：約2～4週

※期間は痛みと状態に応じて変化します。

③：痛み止め、骨粗鬆症のお薬などの内服薬

※状態に応じて薬が変化します。

④その他：リハビリテーション、手術療法

※骨折の状態によっては、手術の場合もあります。



「猫背」になっていませんか？

「良い姿勢」を身につけ、再発予防。

骨折治療として行うエクササイズをご紹介します。

✓背中を柔らかくするストレッチ



✓良い姿勢を保つためのトレーニング



壁に頭・背中・かかとをつけて立てますか？
頭が前に出たり膝が曲がる方は要注意です！



背骨の骨折後は「猫背」が強まりやすいです。

「猫背」姿勢の方は骨折が再発しやすいです。



ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

片脚立ち

スクワット

その他の
トレーニングプログラム

症状改善のための
トレーニング

～リハビリテーション～

どこでも外出できる



グレード3

自宅近くなら
外出できる



グレード2

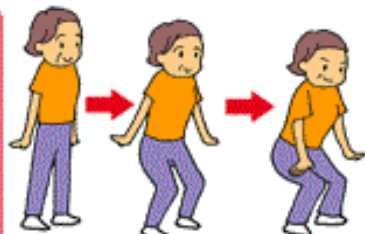
支えなく屋内の
移動が出来る



グレード1

杖や伝い歩きなどで
屋内の移動が出来る

室内の移動は出来
ないが、椅子に
座ることが出来る



グレード3



グレード2
机につかまって



グレード1



水泳



ランニング

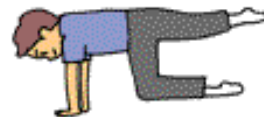


ウォーキング



太極拳

無理のない程度
のお好みのトレーニング



腰痛体操



大腿四頭筋訓練



膝の可動息訓練

個人の筋力に合わせて
安全にできるところから始めましょう



【65歳以上】

- 40分以上の運動

【65歳以下】

- 60分以上の運動

～おわりに～

日常生活の中で以下の出来事のと、腰に強い痛みがある際には、お近くの病院にご相談ください。



- 【当院で行える診療内容】
- ① 診察
 - ② レントゲン検査
MRI検査
 - ③ 薬物療法
 - ④ 装具療法
 - ⑤ リハビリテーション

