



亀裂骨折についてのお話

皆さんは亀裂骨折という言葉は聞いたことがあるでしょうか？今回は、私自身がこの2年間で受傷した体験談を踏まえて、亀裂骨折についてお話をさせていただけたらと思います。

【亀裂骨折とは？】

転んだり、ぶつかったりして骨に衝撃が入ると骨折する場合があります。ただ、衝撃が入った状態でも骨が完全に折れてはいる状態で、骨の一部分にヒビが入ってしまうことがあります。骨にヒビが入った状態の事を**亀裂骨折**といいます。

(亀裂骨折)



(骨折)



ちなみに・・・私自身、ご利用者様に話を伺っていく中でよく「昔から骨折はしたことない。ヒビが入っただけはある。」と言うお話を聞くことがあります。しかし、骨に損傷がある状態なので、**亀裂骨折は骨折(正確には不全骨折)に分類されています。**

ただ、完全な骨折ほど明らかな症状はないので、自己判断で**捻挫や打撲と間違われて、放置されることがあります。**

【亀裂骨折の症状】

亀裂骨折を受傷するとどのような症状が出るかが以下の通りです。

その①:皮膚の異変

皮膚に**内出血**や**腫れ**が見られます。また、**皮膚が熱っぽ**くなります。(骨折部からの出血と修復の反応の過程のため)

その②:運動制限

皮膚や内部の組織が腫れることで、**患部が常時突っ張った感じ**がしてきます。そのため、**患部を動かそうとすると違和感と動きにくさ**を感じるようになります。

その③:痛み

痛みとして**安静時には重く軽い痛み**が続きます。また、**患部を押すと強めの痛み**があります。**患部を動かしたり、体重がかかると患部の内側で静電気が走るようなピリツとした痛み**と**寒気**が走ります。

(※以下、私の体験談より)

静電気のような痛みの直後で少しズキズキした感じの痛みが短時間(1~2分ほど)続きます。この痛みの特徴が打撲や捻挫とは違うと感じました。



特に打撲とは違い、痛みや腫れが**3~4日以上**続きます。

【亀裂骨折かな？打撲かな？捻挫かな？と迷ったら】

迷った場合にはとにかく**病院**に行って**画像**をとってもらいましょう！画像をとると、状態が解ります。

危険なのは、

① **亀裂骨折と思わずそのまま放置したまま生活する。**

② **骨に負担がかかり骨のヒビが少しずつ広がっていく。**

③ **やがては少しの衝撃でも完全に骨が折れ...る状態に！**

【亀裂骨折の治療】

①治療期間

完治するまでにはヒビの程度と個人差により期間は変わりますが、**骨の修復までに数週間～2か月ほど時間**が必要と言われています。

②治療の基本

骨が修復するまで

基本治療は固定と安静です。

そして、骨折箇所に適した装具が処方されると思いますので、装具を着けたまま生活することとなります。

また、骨折箇所に対して、**してはいけない動きは何か、どのように動くが無理がないかなどの指導**が医師からあるので、それらの指導を守って生活することとなります。

骨が修復しきらない状態で無理に動かしていくと上記したように骨のヒビが広がっていくこととなります。

状態に応じて、浮腫みや固定部以外の運動をリハビリで行っていく場合もあります。

骨が修復した後

ここで、**医師の許可が得られれば運動が開始**されます。

数週間以上固定していた影響で、骨折箇所や周辺の筋力や関節は弱っています。

そのため、柔軟性、可動性、筋力を高めていけるようにリハビリを行っていきます。



(今月のニュース担当より)



今回は亀裂骨折についてのお話を紹介しました。

先に書いたとおりに私の場合は運動中の事故で右足と、左肋骨に亀裂骨折を負いましたが、安静を守り、治療の基本を守り、今は完治しました！

皆様も転んだ時、打撲した時に骨は折れてなさそうだけど「とにかく痛い！」「いつもと違うな。」と思った時には、まず！迷わず！病院へ！！ということ強くお勧めいたします。

次回のきらっとニュースは梅田言語聴覚士となります！！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス

TEL：087-814-6830 FAX：087-814-6831

営業時間：平日・祝日8:30～17:30（休日：土日・年末年始12/30～1/3）