

橈骨遠位端骨折のリハビリテーション

橈骨遠位端骨折とは

転倒して手をつくことで起こる手首（手関節）の骨折です。
手の動きを回復させるためにリハビリテーションが欠かせません。



当院でのリハビリテーションについて

手術翌日～・・・固定していない関節の運動を始めます。
ギプス除去後～・・・手首の運動を始めます。

その後は週一回程度リハビリに通っていただきます。

手術後の注意点

以下の動作はしてはいけません！！固定した骨がずれる恐れがあります！！



手をついて体重をかける



手をぶつける

腫れについて

手の腫れを改善させるためできるだけ手を高くあげて、マッサージをしましょう。



手を胸より高くあげる



指先から根元へマッサージ



就寝時は腕の下にバスタオル
などを敷きましょう

ギプス固定中のリハビリ

固定していない指の運動をしっかりと行いましょう！

親指の運動①



曲げる ⇄ 伸ばす

親指の運動②



親指と他の4本の指で丸を作る
※上写真は親指と人差し指

人さし指～小指の運動



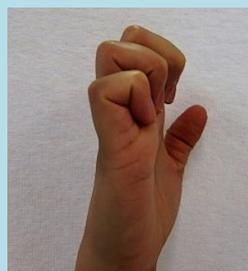
握りこぶし（指の関節を全部曲げる）



指を伸ばす



鉤握り（指先2つの関節を曲げる）



指を伸ばす



伸展こぶし（第2、第3関節を曲げる）



指を伸ばす

