

# 橈骨遠位端骨折 掌側ロッキングプレート固定術後のプロトコール (AcuLock plate)

2010.1.19 版

竹中 準

術後経過	固定	運動療法	日常生活
3日	リハのみ 外固定除去 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">固定期</div>	前腕・手関節の愛護的他動・自動運動 運動後に熱感あればアイシング 遠位橈尺関節・橈骨手根関節・手根中央関節・手根骨個別のモビライゼーション 指・肘・肩の ROM-ex、浮腫コントロール  腫脹が引いたら cock-up splint 作成	良肢位指導 指自動運動の指導
1週		粉碎骨折の場合は SAFHS を使用 (超音波骨折治療器) ※Dr の指示が必要	
2週	外固定除去開始 (3週までに除去完了)	拔糸後は ROM-ex 前に温熱療法 持続的な他動運動、自動運動  <b>(目標: 屈曲 20,伸展 45,回内 60,回外 45)</b> 軽めの抵抗運動	リストラウンダーなどを用いたセルフ ex 指導
4週		積極的なモビライゼーション	O ベルトによる他動掌背屈運動 徐々に両手動作を指導
6週		<b>(目標: 屈曲 60,伸展 70,回内 90,回外 60)</b> 積極的な筋力増強訓練 plyometric exercise	ドアノブや書字など、積極的に患肢を使用
7週		Compression exercise	
8週～12週	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">機能訓練期</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">筋力増強期</div>		受傷前の生活 職場復帰

浮腫コントロール：紐巻き法、逆行性マッサージなど

温熱療法：渦流浴 or ホットパック。腫脹と疼痛の強い症例では交代浴も考慮する

※ 骨折部の固定性が弱い場合、1-2週プロトコールを遅らせ、腫れの消退を図る

※ 尺骨茎状突起骨折を合併していれば橈屈・尺屈 ROM-ex は 2週後から開始

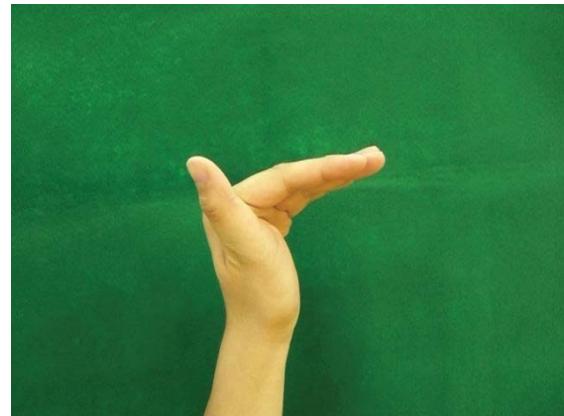
## 運動療法の実際

0週～ 自主的な運動 A：

指自動運動：MP 屈曲伸展，PIP・DIP 屈曲伸展，母指屈曲伸展，対立



伸展位



MP 屈曲



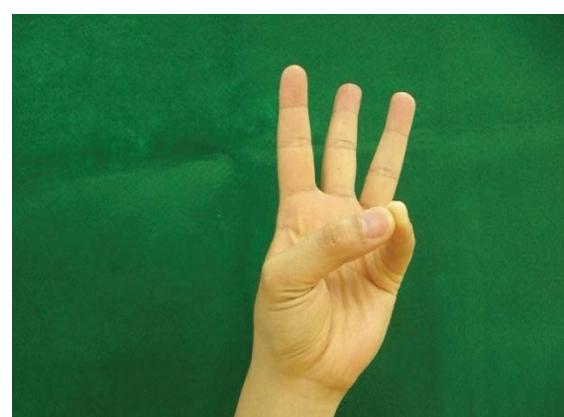
全関節屈曲



IP 屈曲



母指屈曲



対立

**2週～ 自主的な運動 B**

リストラウンダー：自力で掌背屈を行う

クランクバー：L字型のバーを使用。回内の場合、短い辺を上から持ち内側に倒す。回外は逆に下から持ち外側に倒す。

筒転がし：筒の上に手掌部を乗せ、筒を前後方向に転がすことで掌背屈を行う

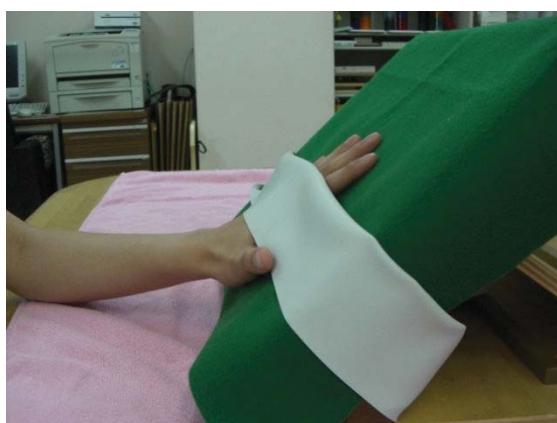


背屈



掌屈

掌背屈板：掌屈位または背屈位で10分間伸張



背屈



掌屈

4週～ 自主的な運動 C

O ベルト：肘を机上に乗せ、輪にした太めのベルトを上腕と手掌にかけ、肘90° 屈曲位で装着し10分間伸張。

ベルトの長さを調整する。



背屈



掌屈

重錘を使用した伸張：重錘や高さなどはコントロールする（過度な実施に注意！）



背屈



掌屈

## 6週～ 自主的な運動 D

plyometric exercise：筋が短時間内に最大筋力を発揮できるようにするエクササイズ。筋を急激に伸展させることによって伸張反射の働きが生じ、その直後により大きな筋収縮を得ることが出来る。（3週以内は腱反射テストの際に用いる程度にとどめる）

ROM-ex 前に軽いボールで5分間チェストパスをしたり、比較的軽い重量でベンチプレスを行ったりする。リラクゼーションが得られるだけでなく、筋力低下をきたしている症例に自動運動を促進する有用な方法。



チェストパス



ベンチプレス

## 7週～ 自主的な運動 E

Compression ex：荷重練習も行う。



## 参考文献

1. 服部泰典ら：橈骨遠位端骨折後のリハビリテーション. 関節外科 Vol.25 No.2. 2006.2
2. 名古屋掖済会病院のプログラム. <http://www.geocities.jp/hanariha/page006.html>
3. 坪田貞子編：身体障害作業療法クイックリファレンス. 2008
4. 日本作業療法協会. 作業療法マニュアル 33 ハンドセラピー. 2006
5. 江藤文夫ら：骨折の治療とリハビリテーション ゴールへの至適アプローチ. 南江堂. p145-157. 2002