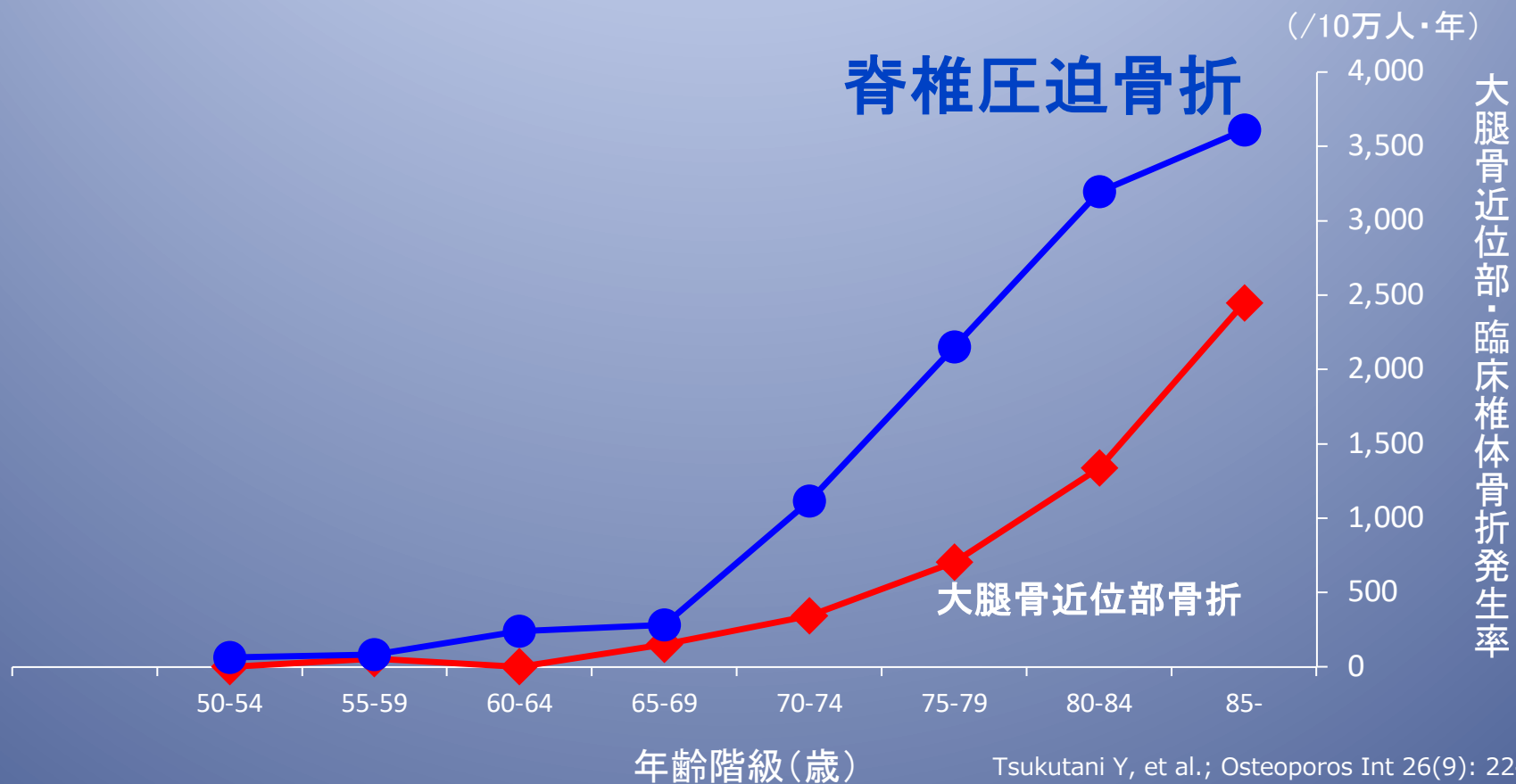


脊椎压迫骨折



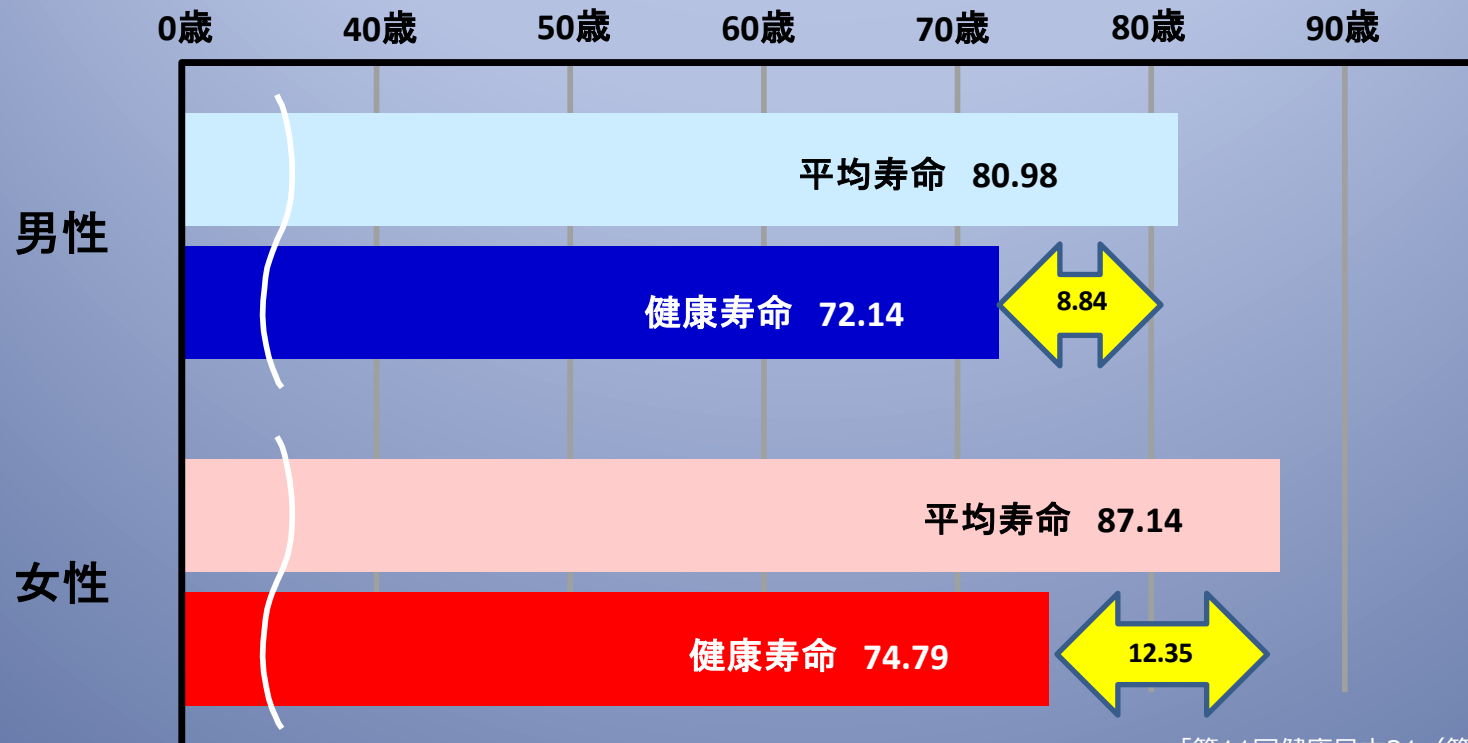
もも整形外科

骨粗鬆症による骨折発生率



65歳から脊椎圧迫骨折が急激に増えてきます。

平均寿命と健康寿命の差

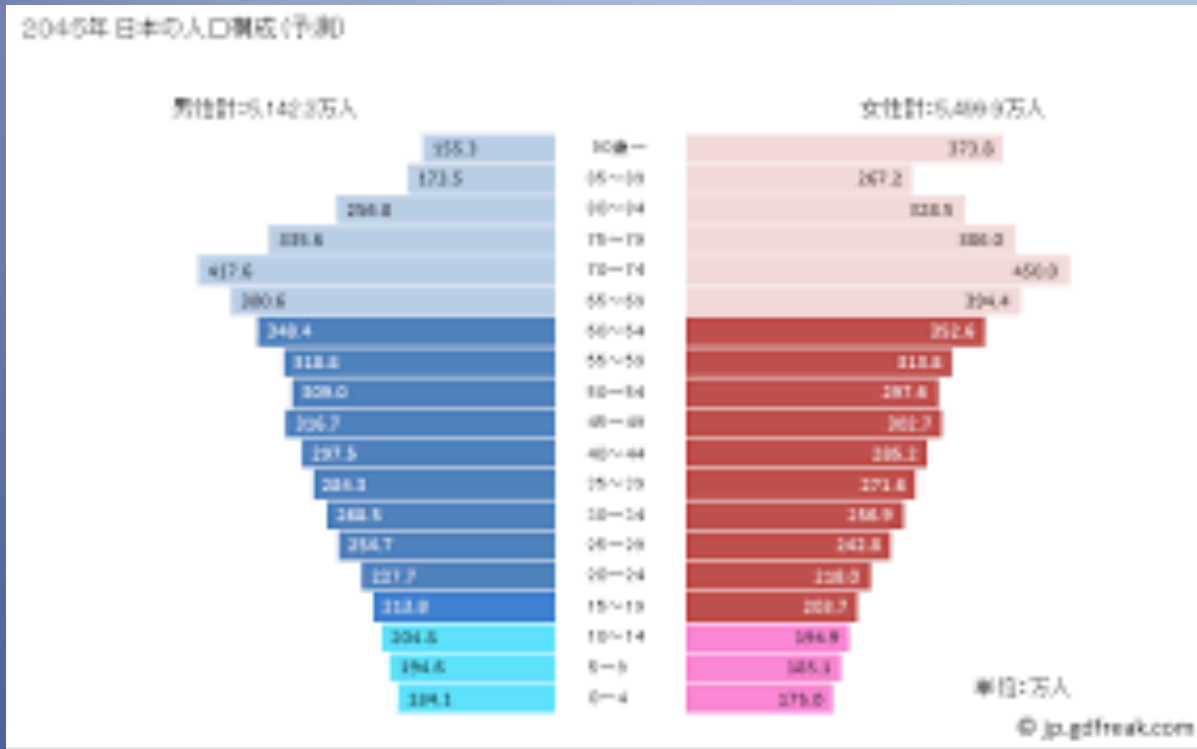


「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会 資料」（厚生労働省）
(<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000196943.html> (2018/ 4/10)) を加工して作成

人生の最期は約10年もの間、何らかの介助が必要になっています。

誰が介護するのか

2030年に3人に一人が65歳以上となる



助けてくれる人手がない時代になります。
なるべく最期まで自分で生きていただく必要があります。

骨折などで安静が必要になると、1日の安静で3%の筋力が落ちます。



活動性の低下 ⇒ 寿命および健康寿命の短縮

骨折を早く治してADLを落とさないことが重要

脊椎圧迫骨折の痛みは2段階

骨折が治れば痛みがとれるかと思ったのに・・・

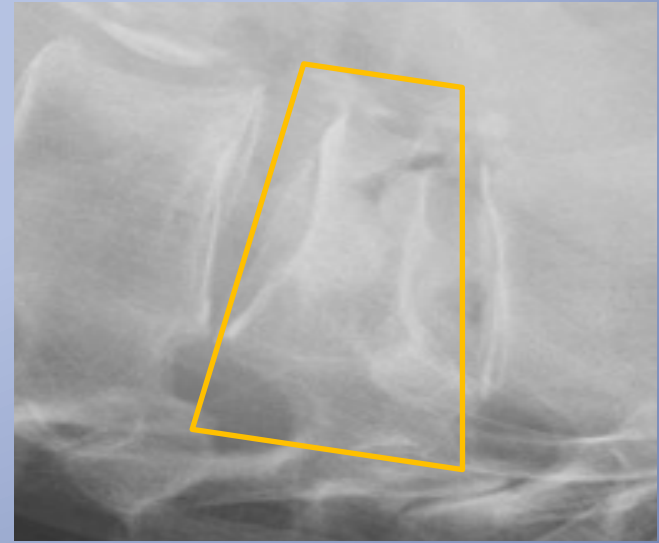
受傷から2カ月ぐらい



歩けるが、寝起きでズキッとくる鋭い痛み
寝ていれば、または起きてしまえば大丈夫

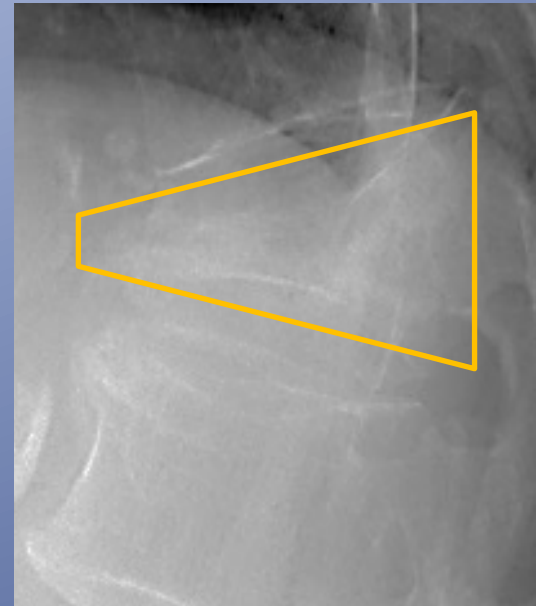
寝る

体重がかからない



座る

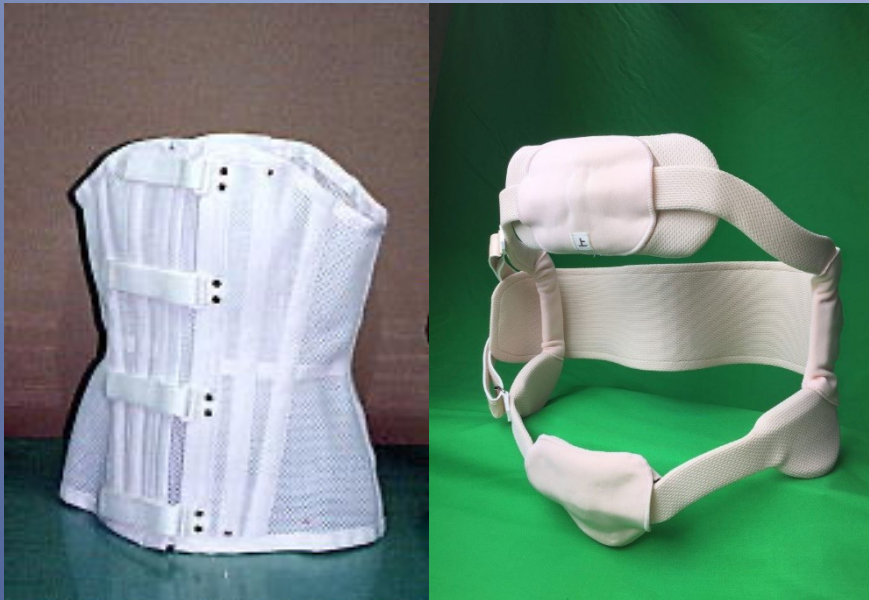
体重がかかる



折れた骨が動いたら痛い

圧迫骨折の最初の治療は2本立て

- 骨折した部分の安定＝コルセット！
- 骨を強くする＝骨粗鬆症の治療！



骨折から2カ月以降で



長く立っているとき、歩いているときに腰が張って痛くなってきて前かがみになってきてしまいます。何かに手をつきたくなり、買い物でカートがあると楽です。

受傷から2カ月ぐらいで
背中が丸くなってしまうことによる痛みが出るこ
とがあります。

この痛みの原因について解説します。

背骨は積み木です



積み木の一つの形が変わったら、
全体のバランスが崩れます。

背骨と骨盤について考えてみましょう

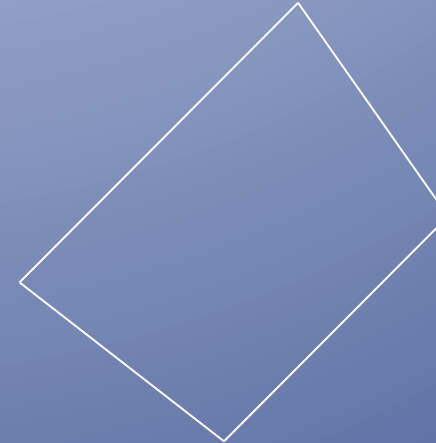
そしてやや傾いています。



骨盤は植木鉢



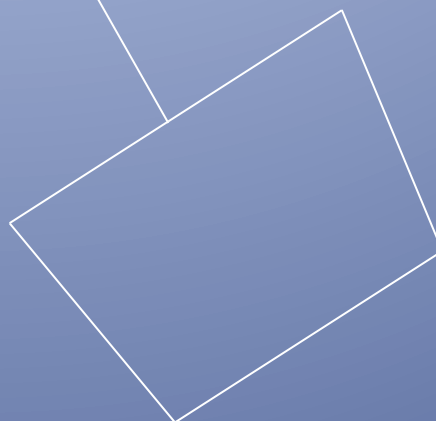
日本人は約 45°



欧米人は約 55°



鉢の上に幹(脊椎)があり、
一番上に頭があります。



これでは前が見えませんが、バランス
がとれずに立っていただけません。



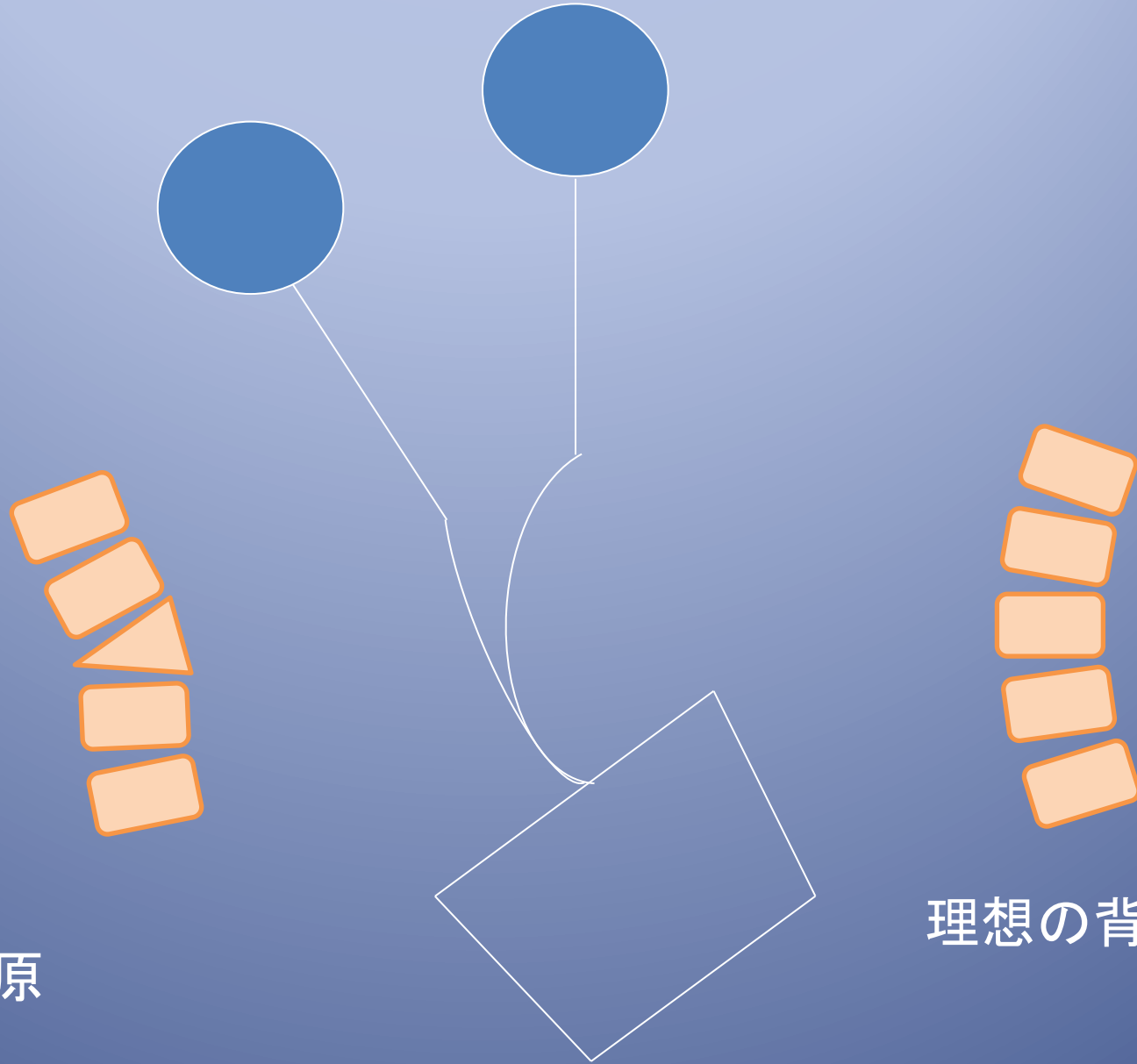
そこで、腰椎というところで角度がついています。

この腰椎の角度が、骨盤の傾きとほぼ同じ45° ぐらいが理想です。

これがきれいな背骨の形です。

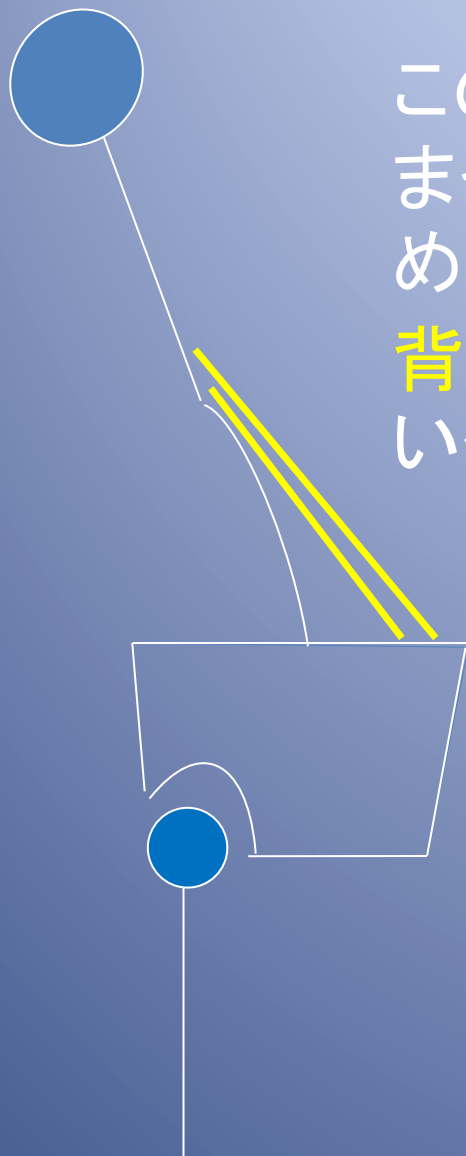


圧迫骨折によって積木の形が崩れると、腰椎の角度が崩れてしまいます。

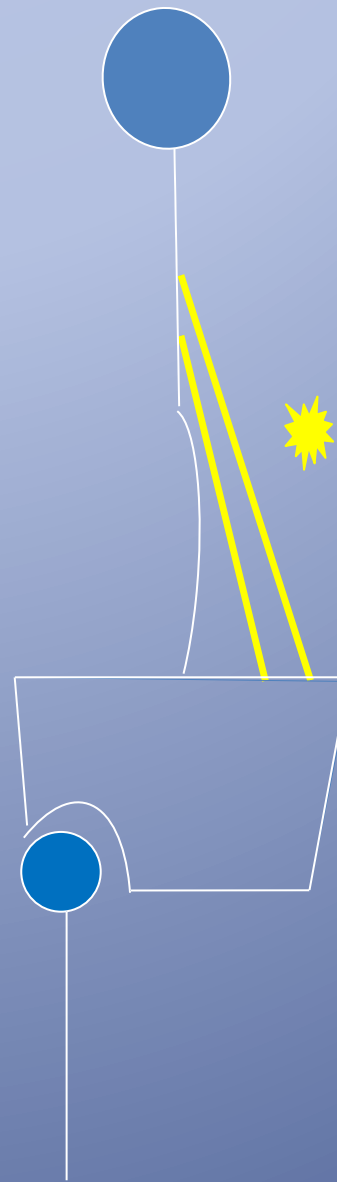


これが背中が丸くなる原因です。

理想の背骨はこの形



この状態の人が
まっすぐ立つた
ためには、
背筋を目いっぱい
使います。



しかし
これでは背筋はすぐ
疲れてしまいます。
これを筋疲労性腰痛
と呼びます。

次の方は背中が丸くなった痛みが
続くことが多いです。

高齢

女性

運動不足

圧迫骨折を治すとは

早く痛みをとり、早く動けるようにして、筋力を落とすことなく元の生活に戻ること

当院では

そのうち治ると言っていては手遅れになることがあります。

長引くことが予想される場合には簡単な手術を勧めることもあります。手術が必要かどうかの判断と、そのタイミングを逃さないことが重要です。

また、手術がうまくいくためには条件があります。それを満たしていなければ、手術はうまくいきません。

当院では、それを見極め、適切だと思う方は手術している施設にご紹介します。当然、手術かどうか迷うと思いますので、その場合は私個人の意見としてあなたにとって最適と思える治療を提案いたします。