**橈骨遠位端骨折：自分で行う簡単リハビリ**

**肩肘手.札幌　 佐々木勲**

手首を骨折すると多くの人は恐ろしくて指や腕をあまり動かしません。そのため関節が硬くなり指や肩・肘が動かなくなります。動かなくなった関節を回復するのは、とても長い期間と労力が必要です。

**指拘縮の予防は簡単です。　以下の1.2を毎日行ってください。**

1. **指拘縮予防：ギプス固定または手術の翌日から指を積極的に動かしてください。**

**動かす関節は第1関節.第2関節.第3関節です。以下のように動かしてください。**

**グー、チョキ、パー（G/C/P）：10回✖3回/日**

**他動伸展・屈曲（骨折してない手で折れた手の指を動かす）：10回✖3回/日**

1. **肩・肘拘縮予防：ギプス固定または手術の翌日から肩肘を動かします。**

**肩・肘を目いっぱい伸ばしてバンザイ：10回✖3回/日**

**自己チェック表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ギプス** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **G/C/P** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **他動運動** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **バンザイ** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| **Ｇ/Ｃ/Ｐ** |  |  |  |  |  |  |  |
| **他動運動** |  |  |  |  |  |  |  |
| **バンザイ** |  |  |  |  |  |  |  |

****

**肩肘手.札幌　 佐々木勲**