

# ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.108



医療法人社団

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

## 手の痛み

今回は「手の痛み」についての特集です。手の痛くなる病気やケガにはどういったものがあるか、また、そのときの症状や治療はどういうものかを集めていきます。また、第182回健康教室の様子も掲載しています。

### 手に痛みが出るケガや病気

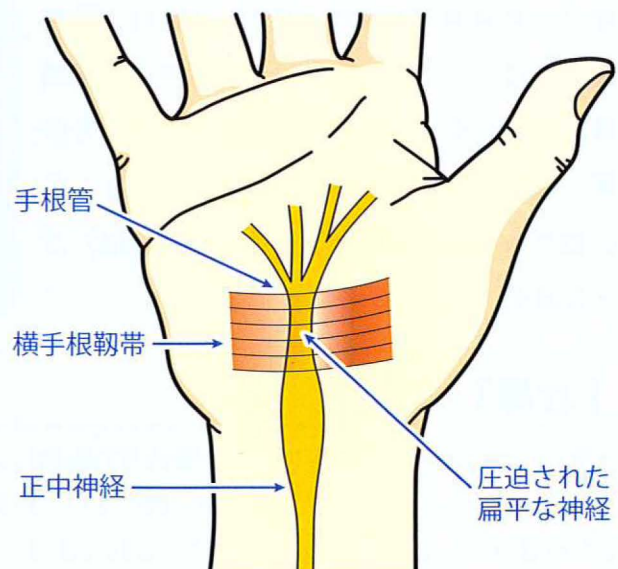
#### ● 手根管症候群 ●

手根管症候群は、手首の部分で起こるしびれや痛みをともなう病気です。手関節には「手根管」と呼ばれる部位があり、そこに指を曲げるための腱と、神経が通っています。この神経が何らかの原因で圧迫されて痛みやしびれが発生します。多くの場合、その原因として手関節付近での骨折や、仕事による使いすぎなどが考えられます。症状として、手のひらと親指から中指までのちくちく感、しびれ、痛み、灼熱感、夜間の疼痛、また握力の低下もみられます。

#### 【治療】

治療としては安静、固定、投薬、低周波治療、手術などの方法があります。

しびれや痛みを感じてから長期間放置すると、手のひらにある親指を動かす筋肉が痩せてくるので、注意が必要です。



※日本手外科学会より引用

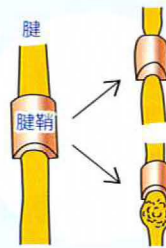
● **ばね指** ●

ばね指とは指を伸ばしたり曲げたりするときに、引っかかったようになって滑らかに動かさない状態をいいます。腱は**腱鞘**という筒の中を通過していますが、指の腱や**腱鞘**が炎症を起こしてコブのように腫れると腱が**腱鞘**に引っかかり、スムーズに動かなくなります。原因は指の使いすぎや関節炎などが考えられ、親指や中指、薬指によくみられます。ばね指には**弾撥現象**が見られることもあります。これは、指を動かそうとしたとき、いったん引っかかり、さらに動かそうとするとバネがはじけるように音を立てて瞬間的に動く現象です。弾撥現象には痛みを伴うこともあります。



指を伸ばそうとすると腱にできたコブがトンネル（**腱鞘**）に引っかかる。

さらに、指を伸ばそうとすると音をたてて、バネがはじけるようにコブがトンネルをくぐり抜ける。



炎症がおこり**腱鞘**が肥厚する。

炎症がおこり**腱**がコブのように肥大する。

指を曲げ伸ばしすると、腱が何度も**腱鞘**の中を行き来する。

【治療】

治療としては、まず第1に抗炎症剤の服用や物理療法により炎症をおさめる治療を行います。また、手にステロイド剤を注射する場合があります。炎症がひどい場合は、まれに装具などで固定する場合があります。しかし、これらの治療でも良くならない場合は、手術によって**腱鞘**を切り開き、**腱**の圧迫を取り除きます。

● **橈骨末端骨折** ●

つまづいて転んで手をついた時によく起こる骨折で、子供にもみられますが、骨のもろくなった高齢者には多く発生します。手首より2～3センチ肘寄りの親指側の太い骨（**橈骨**）が折れ、腫れや痛みが起きます。また、この骨折では末梢の骨片が手の甲の方へずれることが多く、その結果、横から見るとまっすぐではなく**フォーク**状に曲がって見える変形（**フォーク状変形**）がみられます。

フォーク状変形



末の骨片は手の甲側にずれる

【治療】

治療としては、局所麻酔をした上で骨のずれを治し、上腕から手のひらまでギプスを巻くのが一般的です。1～2週間ごとにレントゲンを撮り、再びずれが起きていないかチェックします。骨折の状態により期間は変わりますが、約1ヶ月固定することになります。骨が粉碎した状態、元に戻せない状態、手の関節にかかっている場合などには手術をすることがあります。

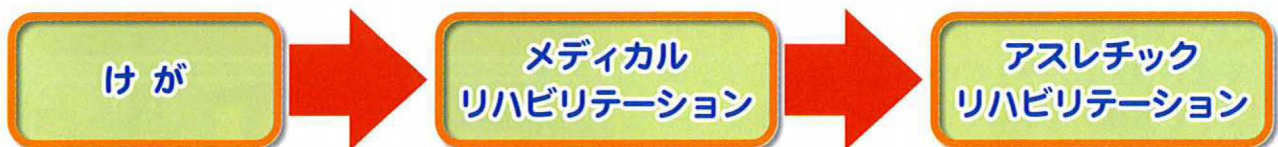
## アスレチックリハビリテーションの紹介

一般的なりハビリテーションは「起き上がる、立つ、歩く」などの日常生活に必要な動作ができるようになるために関節の可動域や筋力の回復、バランス能力の改善、動作練習などを行っていきます。このような日常生活への復帰を目的とした一般的なりハビリテーションを「メディカルリハビリテーション」とも言います。

一方、少年野球やバスケットボールなどの少年スポーツクラブ、中・高・大学のクラブ活動時や一般の方々が楽しむレクリエーションスポーツなどにおいて、試合中のアクシデントによる外傷や慢性的な痛みを有する方々も多くおられます。スポーツ選手・愛好者の方々にスポーツへの復帰を目的として行うリハビリテーションを「アスレチックリハビリテーション」と言います。アスレチックリハビリテーションとは日常生活レベルからさらに競技復帰レベルまでを考えて行っていくリハビリテーションです。フォームチェックなどの動作指導や再発予防も含めてリハビリテーションを実施し、競技への早期復帰を目指します。

リハビリテーションの流れはけがをしてから日常生活への復帰を目的としたメディカルリハビリテーションを行います。日常生活ができるようになるとスポーツへの競技復帰を目的としたアスレチックリハビリテーションを開始します。

### リハビリテーションの流れ



当院では野球、サッカー、バスケットボールを中心にアスレチックリハビリテーションを実施しています。野球は投球フォームをデジタルカメラを使用してフォームをチェックしています。サッカーはバランス練習を実施しながらパス練習を行っています。バスケットボールはバスケットボールを使用してボール保持練習を行いながらステップを練習しています。



**野球**

デジタルカメラを使用しての  
フォームチェック



**サッカー**

バランス練習を  
実施しながらのパス練習



**バスケットボール**

バスケットボールを  
使用してのボール保持練習

# 健康教室



後半は「ダンスはカラダひとつで出来る最高の表現」というテーマを掲げるダンサーのKOSIO ROWMAN (コシオ ローマン) さんによる講演でした。

コシオ ローマンさんは全国的に活躍するブレイクダンサーであり、自由で優雅なダンスを追求し日々修練に励んでおられます。2010～2012年には世界で最もレベルの高い大会で史上初の3連覇し、その後の世界大会でもベスト4という好成績を残されました。また、韓国ドラマ「ドリームハイ」や日本テレビ「スター★ドラフト会議」出演などのテレビ出演をされています。ジャンルを問わず人々を魅了し、輝かしい経歴を持っています。

講演は自身の経験から学習した健康に関する食事やリラックスできる腹式呼吸の方法についてでした。また、最初と最後にはブレイクダンスを披露して頂きました。

たくさんのご参加ありがとうございました！

平成28年2月19日金曜日に「ブレイクダンスと健康体操！」と題して第182回健康教室を開催しました。

前半は「手の痛み」と題して手の骨や筋肉、手の動きを紹介しました。また、関節リウマチやばね指などの手の痛みを引き起こす病気を紹介し、その治療について紹介しました。



## 次回の健康教室のお知らせ

4月22日金曜日13時30分～15時に開催します。

テーマは「転倒予防」です。

たくさんのご参加お待ちしております。

### モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

