

固定中のトラブルと対処法

▶ シーネのあたる場所が痛い

固定具との接触が原因となっている場合があります。我慢していると皮膚を傷めるので、ガーゼやハンカチを挟むなど工夫してみてください。

➡ 痛みが続く場合は、外来受診の際に医師に相談

▶ 足の指が動かせない・しびれが出てくる

固定がきつく神経障害を起こしている可能性があります。緩めると改善する場合は固定が原因と考えてください。

➡ 固定をし直しても症状が改善しない場合は、病院に連絡するか受診して診察

▶ 足先が冷たい・紫色になってきた

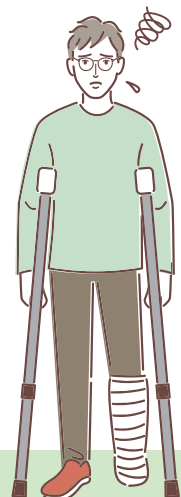
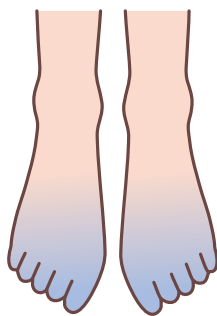
固定がきつく血流障害を起こしている可能性があります。巻き直してください。

▶ 痛みが強くなる・痛みが続く

骨折部の感染や固定具との接触による床ずれが発生している可能性があります。包帯を外して皮膚の観察を行ってください。

➡ 傷や骨折部位の皮膚が赤く熱を持っている場合には、早めの診察が必要です。

心配なことがあればかかりつけの整形外科へ受診してください。



洛和会音羽病院
整形外科

〒607-8062
京都市山科区音羽珍事町2



洛和会音羽
リハビリテーション病院
整形外科外来

〒607-8113
京都市山科区小山西溝町32-1

予約センター

TEL 075 (581) 6221(代)

月～土曜日：午前8時30分～午後5時
※日曜日・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)を除く

らくわ健康教室

後援

京都市・京都市教育委員会

編集・発行／洛和会企画広報部門 TEL 075 (594) 8488

(ラ-25) 23.05 2,000 ㊤

かわあ版 らくわ健康教室

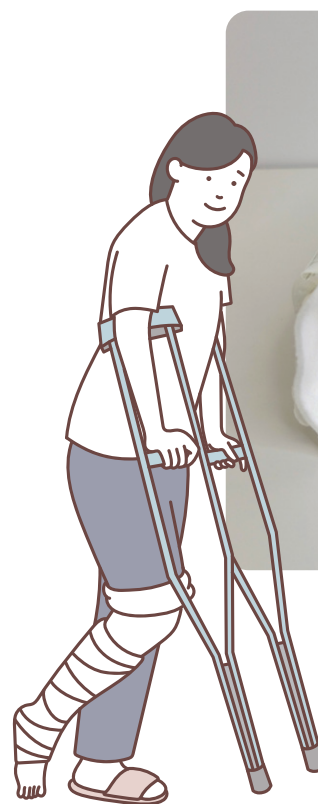


自分で
できる!

包帯の巻き方

トラブルと注意点

足の骨折した箇所を「シーネ」という器具で固定した患者さんが、自宅で生活に困らないように包帯の巻き方などを説明します。



医療や介護の
お役立ち情報を
専門家が解説します!

らくわ健康教室って?

らくわ健康教室は、一般の方を対象に、医療や介護の専門家が健康に役立つ情報を分かりやすく解説する無料の講演会です。会場での講演会に加えて、Webでの動画配信や紙面で病気の治療や予防、介護や健康保険・介護保険などについて発信しています。
(後援：京都市・京都市教育委員会)

講師

洛和会音羽病院 看護部 2A病棟

日本運動器看護学会
認定看護師

もろ なが
諸永 ひかる



夢、そして誇り。この街で…
洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院 洛和会音羽記念病院
洛和会音羽リハビリテーション病院 洛和会東寺南病院

骨折時の固定

骨折した部位を固定し添え木の役割をする器具を「シーネ」といいます。シーネは足や足首を骨折したときの初期固定に利用されます。骨折部が動かないように外側から固定する方法です。「シーネ固定」は取り外しできますが、固定には取り外しできない「ギプス固定」という方法もあります。



ギプス固定



シーネ固定

取り外しができるメリット

- 足の腫れなど状態に合わせて毎日巻き直しができる
- 骨折部の観察ができる
- シャワー浴などの際に取り外しができる

固定が必要なケース

- 手術まで自宅待機
- 保存療法
- 手術後の一時的な固定



固定具の種類



ソフトシーネ



オルソグラス

生活で気を付けること

1 骨折した側に体重を掛けない

骨折した足に体重を掛けないように医師から説明があります。骨折部に負担がかかるのを予防するためです。指示に従い安静を守りましょう。

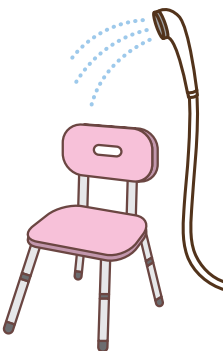


3 骨折部は上げる

足を下ろしていることで血流が悪くなり、足先にかけて腫れやすくなるので、長時間椅子に座る場合は足先を下ろさずに別の椅子に乘せておく必要があります。また、横になる時はクッションなどを重ねて骨折部を高くして寝るようにしてください。

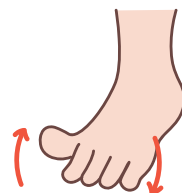
2 お風呂は椅子に座ってシャワー浴

シャワーは可能です。膝よりも高い椅子を準備し、固定具は服や下着を外した後、椅子に座って外してください。



4 足の指をよく動かす

足を固定することで、深部静脈血栓症という合併症を起こすことがあります。予防のためには動かせる関節をしっかりと動かすことが大切です。足の指を曲げ伸ばしする運動を行うと、血流が良くなり腫れの予防や改善にも効果的です。



らくわ健康教室Web版で動画配信中。

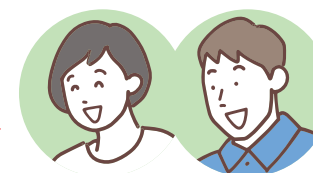
気になる健康情報をYouTubeにて毎月更新しています。ぜひチャンネル登録を！

らくわ健康教室 検索



包帯の巻き方

家族に協力してもらえる場合にも、同様の方法で固定してもらってください。



1 テープを準備



2 椅子に座り足先を上げ、固定具を合わせる



3 足先から体幹へ包帯を巻く



POINT 関節のところを
しっかり巻く



4 テープで固定



固定具の取り扱い方

- 水やお湯で濡らすことを避けてください。
- 包帯は洗濯が可能です。長期的に固定が必要な場合は、外来受診の際に予備の包帯をもらってください。
- 包帯を固定するテープが必要です。病院のコンビニや近くのドラッグストアで購入できます。