

# 手首の骨折後の 自主トレーニング



医療法人 誠和会

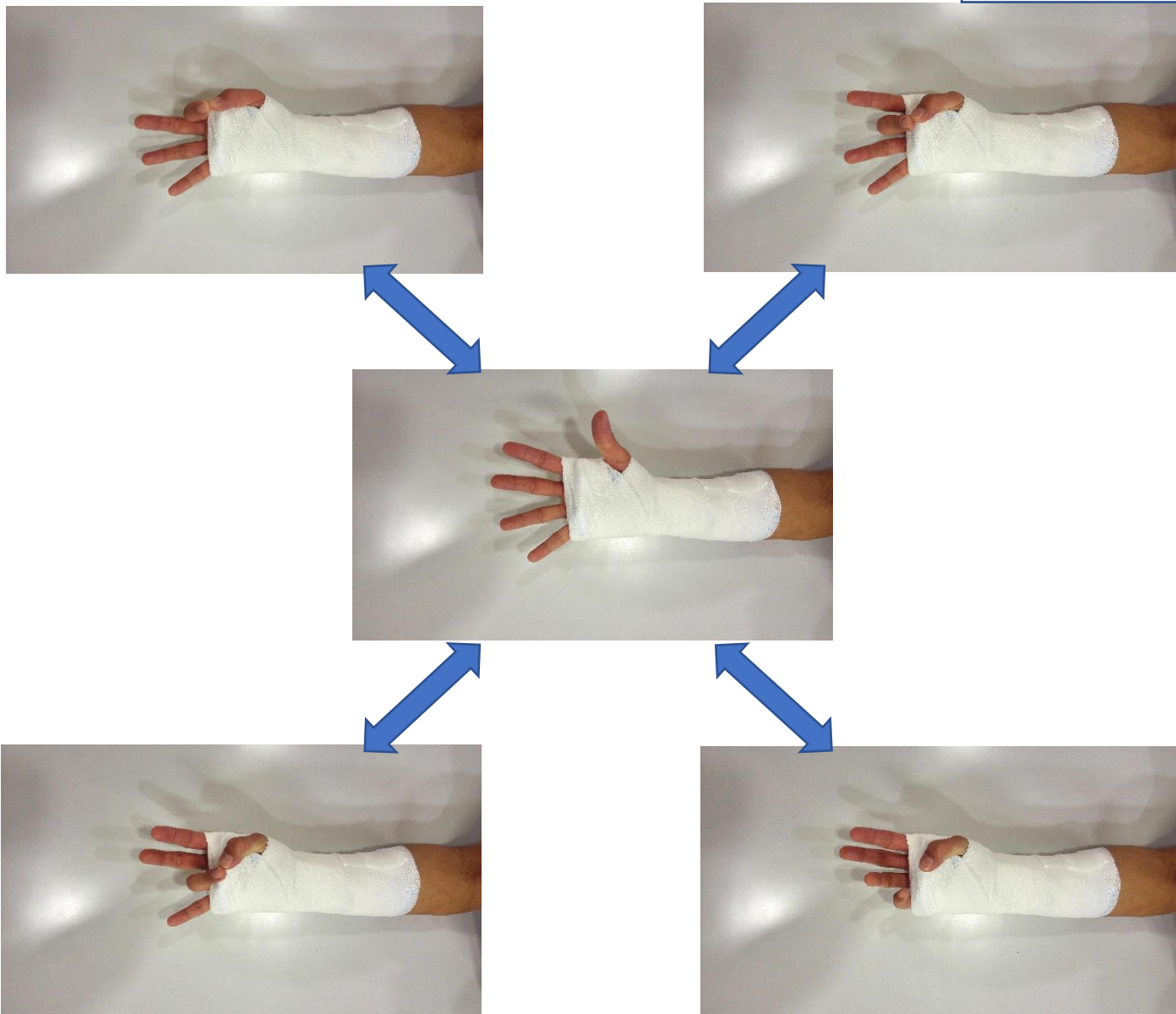
倉敷第一病院

## 【ギプス固定をしている時期】

詳しくは動画で確認！

### ■ 指の運動

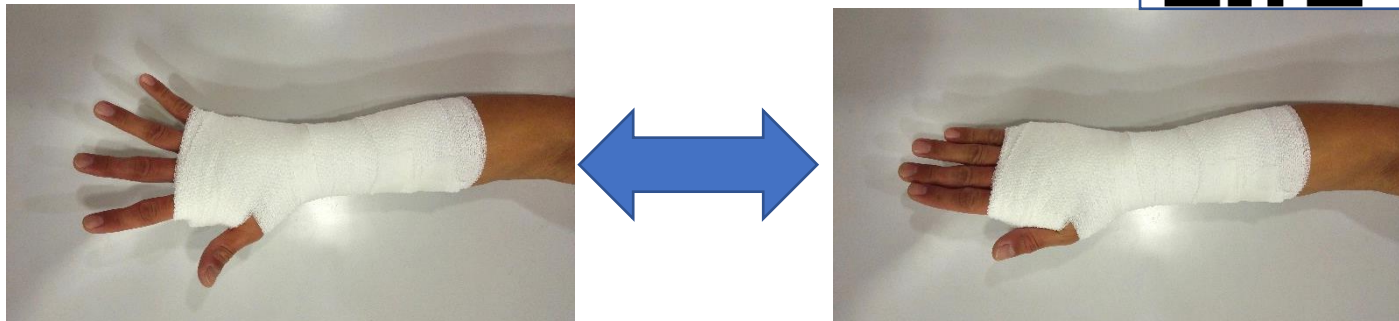
#### ① 親指をその他の指につける運動



やり方	親指の指先とその他の指先をくっつけるように動かします。
注意点	指にギプスが当たる場合は痛みが出ないように注意しましょう。

## ②指を開いたり閉じたりする運動

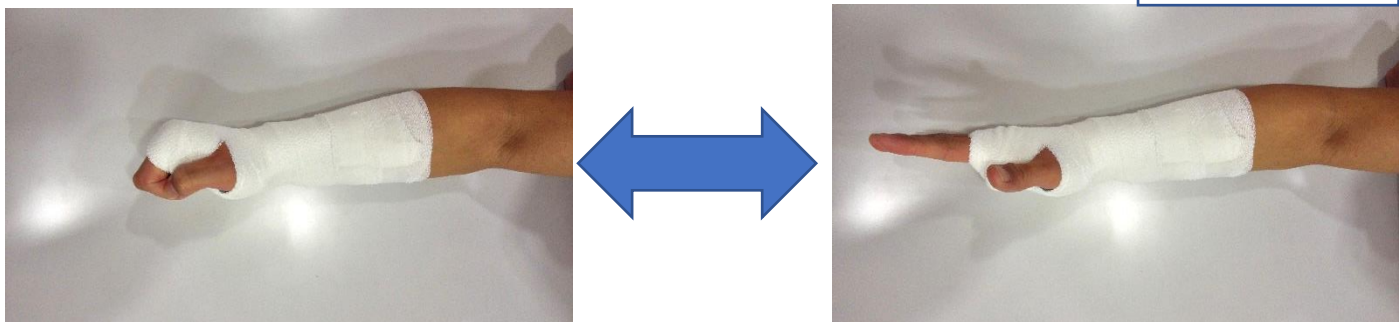
詳しくは動画で確認！



やり方	指をゆっくりと開き、ゆっくりと閉じます。
注意点	指にギプスが当たる場合は痛みが出ないように注意しましょう。

## ③指を握ったり伸ばしたりする運動（その1）

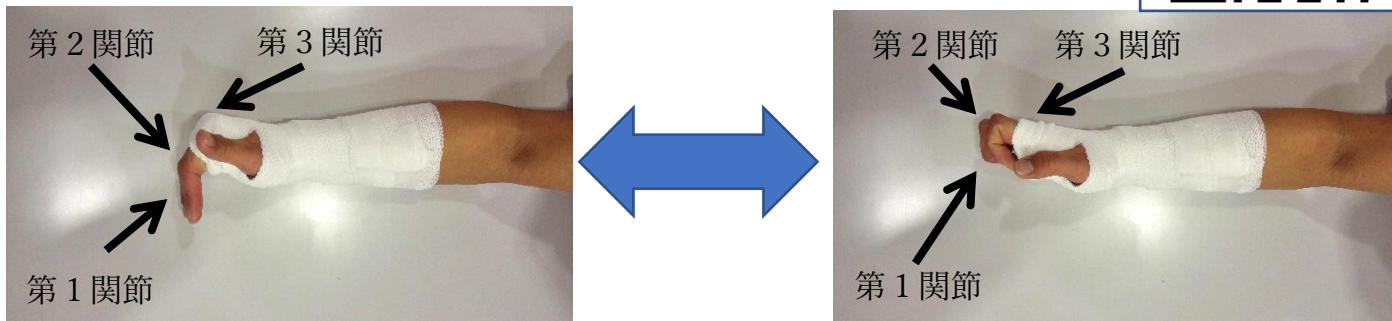
詳しくは動画で確認！



やり方	指をゆっくりと握り、ゆっくりと開きます。
注意点	指にギプスが当たる場合は痛みが出ないように注意しましょう。

#### ④指を握ったり伸ばしたりする運動（その2）

詳しくは動画で確認！



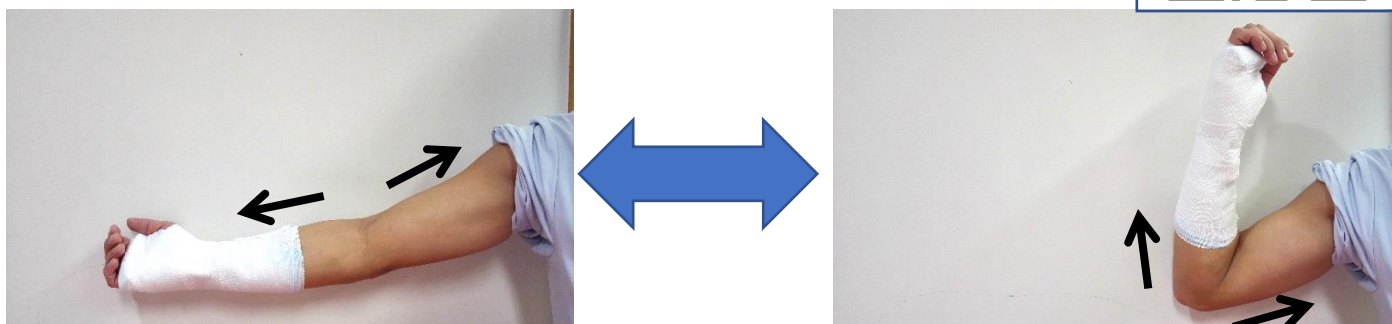
やり方	第1、2関節は伸ばしたままで第3関節だけを曲げます。 次に第1、2関節を曲げ、第3関節は伸ばすようにします。
注意点	指にギプスが当たる場合は痛みが出ないように注意しましょう。

#### ■肘の運動

詳しくは動画で確認！



#### ①肘を曲げ伸ばしする運動



やり方	肘関節を曲がる場所まで曲げ、伸びるところまで伸ばします。
注意点	腕にギプスが当たる場合は痛みが出ないように注意しましょう。

## 【ギプス固定が取れた時期】

上	詳しくは動画で確認！	下	詳しくは動画で確認！
			

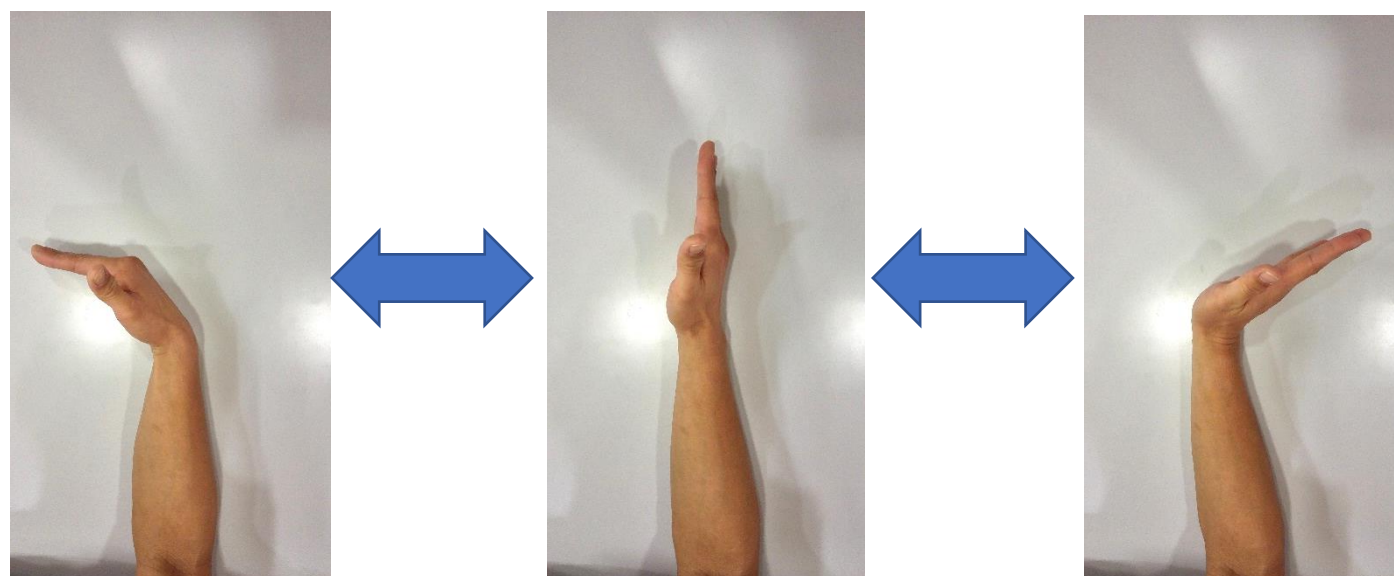
### ■手首の運動

#### ①手の平を返し、手首をひねる運動



やり方	手の平を返すように手首を中心にひねります。
注意点	肘が動かないように注意します。必要に応じて腕を固定しましょう。

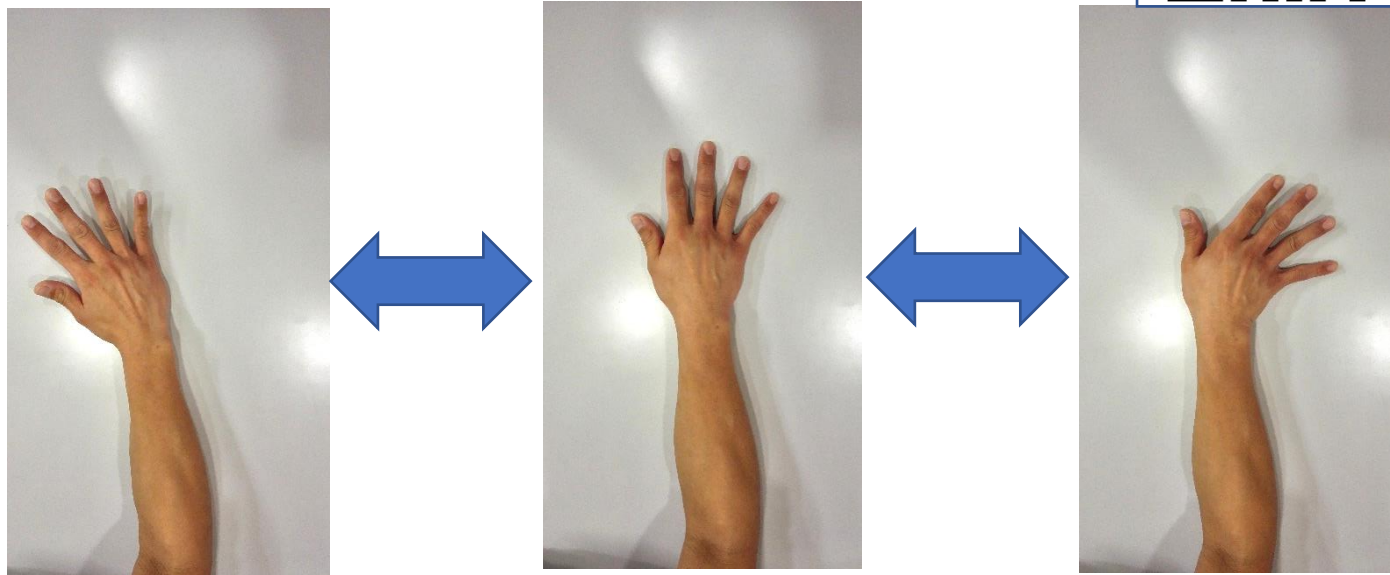
#### ②手首を手の平側、手の甲側に動かす運動



やり方	手首を手の平側、手の甲側に動かします。
注意点	指だけが動かないように注意しましょう。

### ③手首を親指側、小指側に動かす運動

詳しくは動画で確認!



やり方	手首を親指側、小指側に動かします。
注意点	肘が動かないように注意します。必要に応じて腕を固定しましょう。

## 【手に負荷をかけられる時期】

### ■手首の運動

#### ①手の平を合わせる運動

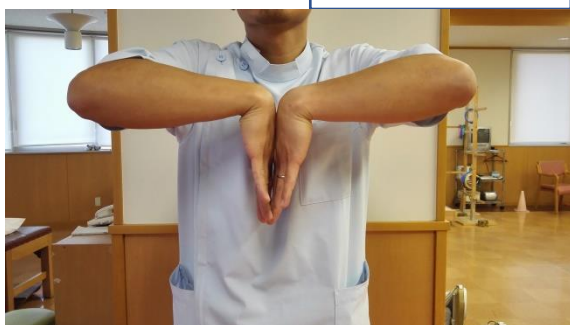
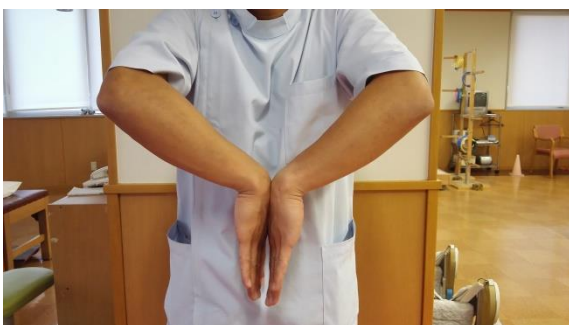
詳しくは動画で確認！



やり方	手の平を合わせて、手を下に下げ、手首をそらすようにします。
注意点	手の平が離れないように注意しましょう。

#### ②手の甲を合わせる運動

詳しくは動画で確認！



やり方	手の甲を合わせて、手を上にあげて、手首を曲げるようにします。
注意点	手の甲が離れないように注意しましょう。

## 【運動を実施する上での注意点】

以下の場合は無理をせずに運動を中止しましょう。

■外傷や炎症の急性期（痛みや腫れがひどい時）

■運動によって痛みが生じる・増強する場合

また、痛みや腫れが持続する場合は医師の診察を受けましょう。

## 【生活上の注意】

手首をギプスで固定中は肩の周りの筋肉が固くなると言われていますので、

この手首の自主トレ以外にも肩関節の運動も実施するようにしてください。



医療法人 誠和会  
倉敷第一病院

〒710-0826 岡山県倉敷市老松町 5-3-10

TEL : (086) 424-1000

URL : <http://www.seiwakai-net.or.jp/daiichi/>