

■ 固定法 … ケガに対する固定の方法

はじめに

骨折、脱臼、アキレス腱断裂などはケガをした部分を動かすことで悪化し痛むものがほとんどです。
損傷部分を固定し動揺を無くす事で痛みを和らげ、新たな損傷を防止する必要があります。

骨折の症状と固定方法

■ 以下が骨折時の主な症状ですが、実際に骨折しているのかどうかを判断するのは難しいので
↓これらの症状があり骨折が疑わしい場合は固定法を行って下さい。

- ▷ 動かさなくても痛む
- ▷ 動かしたり触れると激しく痛む
- ▷ ひどく腫れている
- ▷ 変形している
- ▷ 皮膚の変色（主に紫褐色）
- ▷ 動かせない



骨折部位固定の方法

- まずどこが痛むかを聞き、症状の出ている箇所を探して骨折部位を確認する。
- 骨折部位の両端の関節を含めて固定する。腕は三角巾で吊るとなお良い。
- 固定には雑誌・傘・ダンボールなど長くて硬い物や丸めれば硬くなる物を使うと良い。
- 包帯やタオルを巻く時は血液の流れを完全に止めてしまわない程度の強さで巻く。

○ 腕の骨折



雑誌とガムテープによる固定



ふろしきを使った吊り方



ビニール袋を使った吊り方

○ 足の骨折



ダンボールとガムテープによる固定



ふとももの骨折は腰まで含めてしっかり固定

○ 開放性骨折

- 開放性骨折とは骨折部分が外気に触れるような状態を言います。折れた骨が皮膚を突き破っていたり傷口から骨折部分が見えたりしています。
骨は身体の中でも特に感染に弱いので、できるだけ慎重に扱う必要があります。

1. 骨折した部分が動かないよう安静にする
2. 傷口を清潔なガーゼで覆い包帯やテープで軽く止める(※汚れているものは使用しない)
3. 引っ張ったり骨を元に戻したりすることは絶対に行わずそのままの形で固定する



開放性骨折した状態で動かさない



ガーゼで覆い軽く止める



そのままの形で固定

脱臼 アキレス腱断裂の症状と固定方法

○ 脱臼

- 関節部分が完全または不完全に外れた状態になることを言います。外れやすい部位としては
1. 肩関節(全体の50%) 2. 肘関節 3. あご関節(女性に多い) の3カ所です。

症状: 痛み、腫れ(骨折時よりも軽い)、関節部分を動かさない、関節部分の変形



- 外れた部分が動揺しないようにしっかりと固定する。

○ アキレス腱断裂

- ふくらはぎに強い力がかかっている時や足首の関節が急激に上を向いた時、またはダッシュやジャンプをした時に切れやすい。30~40歳代に多発しほとんどがスポーツ中に起こる。

症状: 痛み、つま先立ちが出来ない(歩行は可能)、アキレス腱部分が凹む



- 足の甲側をできるだけまっすぐにして固定する。
アキレス腱が伸びる方向に足を曲げてはいけない。