

左大腿骨骨折後、手術・リハビリを経て、つえを右手に歩いているが、指先がしびれるように。つえを使うのが原因で、手のひらの切開手術があると聞きます。ただ、しばらく左手でつえを使わねばならないそうで、決心が付きません。良い方法はないですか。(86歳、女性)



手根管症候群

リハビリ、お疲れさまでした。せつかく歩けるようになったのに、手のしびれで家事もままならないのでは、努力を思うと本当につらい状況と察します。

しびれの原因として、右手でつえを強く握り続けたため、手首の神経の通り道である

ようか。

▽安静と装具Ⅱ就寝時などに手首を固定する装具(スプリント)を使って、神経の圧迫を休ませます▽薬Ⅱ神経の修復を助けるビタミンB12や、腫れを抑える消炎鎮痛剤を服用します▽局所注射Ⅱ手根管内に直接注射を打つこと

手術以外に装具や薬、注射も

る「手根管」が圧迫されている可能性が高いです。特に親指から薬指にかけてしびれがあるなら、「手根管症候群」が疑われます。

で、症状が劇的に改善する場合があります。左脚をかばうために右手のつえは不可欠ですが、少しの工夫と注意を意識すれば手のひらへの負担を軽減できます。

術も現在は内視鏡などによる小切開があり、負担は最小限です。抜糸まで約2週間、全く手が使えないわけではないので、ごみ手袋などで傷口を保護すれば、指先を動かす程度の家事は翌日から可能な場合も多いです。

れる形状(エルゴノミクスグリップ)のつえへの買い替えを検討してください。また慣れない左手での使用はバランスを崩しやすく、転倒の危険があります。理学療法士などに相談し、安全な歩き方を再確認してください。

の専門医を受診し、現在の重症度を精密検査してもらうことを勧めます。専門医であれば家事やつえの使用を考慮し、無理のない最適な治療計画を提案してくれるはず

す。
(兵庫県医師会、日高康博Ⅱ姫路市、神野病院院長)
◇第1、3、4日曜に掲載

まず持ち手にクッションを巻く、もしくは体圧が分散

まず「日本手外科学会」