

むろた新聞

《捻挫とは？》

捻挫の中でも「足首の捻挫」はスポーツ中の怪我の中で一番起こる可能性が高いと言われていてます。また皆さんがよくご存知の「突き指」も捻挫のひとつとされています。

《痛い！何で痛いのか？》

人間の体には骨と骨をつないでいる「靭帯」という、ひものようなものが存在します。足首の外側には図のように3つの靭帯があります。捻挫をしてしまうと靭帯が傷ついてしまい、そこから出血してしまいます。それが腫れ・内出血・痛みなどにつながってしまうのです。その靭帯が切れてしまい足首が不安定になると何度も捻挫を繰り返すようになってしまいます。そうすると、スポーツ活動にも影響が出てきます。



《グキッ！なってしまったら？》

まずはRICE処置をしましょう。RICE処置とは捻挫だけでなく打撲などスポーツに起こる怪我の多くに用いられる救急法です！RICE処置の手順・注意点は次の通りです。是非、活用してみてください。



まずは無理な運動などを控え怪我が悪化しないように安静にする (REST)



氷のうやアイスパックを使って痛みがある場所を冷やす。(ICE)



冷却をしたらバンテージ等を使って圧迫をします。圧迫をすることによって腫れにくくし症状の悪化を抑えます (COMPRESSION)



足を心臓よりも高く挙げます。こうすることで怪我した部分へ血液が送られにくくなり腫れを抑えます (ELEVATION)

《RICE処置の注意点》

RICE処置を行なう際に注意するポイントがいくつかあります。やり方を間違えると凍傷に繋がる可能性があります。

◆アイシング中の感覚

アイシングをしたときの感覚として

冷たい↓痛い↓温かい↓無感覚

という感覚の経過になってくると思いますが、無感覚になると凍傷！？と思う方もいらっしゃると思いますが、この「無感覚」がポイントです！

怪我をした場所は細胞や血管など、目に見えない体の深部までダメージを受けています。無感覚になるまで冷やすということは、体の奥まで冷やすことができました、というサインになるのです！

◆アイシングの実施時間

無感覚になるまで、だいたい二十分程度といわれています。約二十分アイシングをしたら一時間置いて、また二十分間アイシング・・・というように一日数回繰り返しながら行うようにしていきましょう。



アイシングが終わった一時間は何をすればいいの？ということでバンテージを使った圧迫法があるのでお試しく下さい！

《完治の近道！腫れを抑えろ！》

アイシングで患部を冷却したらバンテージを使って圧迫をしていきます。こうすることにより、怪我した場所の腫れを抑え治りが早くなります。

ポイントは2つ！

①捻った方向と反対側に巻いていきます。

今回は足首を内側に捻ったという設定です。下の図のように矢印の方向に巻くことで痛みを誘発させることを防ぎます。

②程よい圧迫を加えます。

腫れさせないという目的で行います。このとききつく締め付けすぎると血液が上手く回らなくなり血行障害が生じてしまいます。ポイントを抑えながら適切な処置をしていきます。

◆アイシングを行う期間

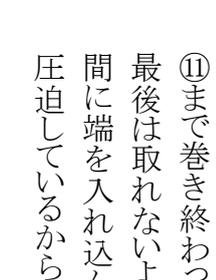
怪我をして一日〜三日間を急性期といいます。この期間は怪我の症状が最も悪化しやすいといわれているので、積極的なアイシングを行うようにしましょう。この三日間で行ってはいけないこと

- ①湯船に浸かる
- ②患部のマッサージ
- ③アルコール摂取



血液の流れがスムーズになると腫れや内出血に繋がる

これらは怪我の悪化に繋がるので注意してください！



⑪まで巻き終わったら①に戻り繰り返します。最後は取れないようにバンテージとバンテージの間に端を入れ込んで終わります！
圧迫しているからといって激しい運動は厳禁です！



完成形はこちら！



むろた鍼灸整骨院

もしなにか怪我等でお困りの際には是非むろた鍼灸整骨院へお越しください。



Tel. 047-407-1912

平日 9:00-12:45・15:30-19:45
土曜 9:00-12:45 日・祝は休診

⑥を横から見た図

③を横から見た図