

捻挫は当接骨院へご相談ください！

急性捻挫とは・・・

関節をひねった時に起こる関節



周囲の靭帯や筋肉、腱、軟骨の損傷のことを言います。捻挫と聞くと足首の捻挫を思い出す方が多いと思いますが、どこの関節でも起こります。つまり、突き指⇨指の捻挫、ぎっくり腰⇨腰部捻挫、寝違え⇨頸部捻挫です。また、**急性**の捻挫に対して**亜急性**の捻挫もあります。

★急性の捻挫をしたら・・・

RICE (ライス) 処置といって

R・・・安静 (Rest)、患部を安静に保つ。

I・・・冷却 (Ice)、患部を氷で冷やす。

C・・・圧迫 (Compression)、患部を包帯等で圧迫。

E・・・挙上 (Elevation)、患部を高く上げる。

という処置を直ちに行います。これらは、痛みや腫れ、炎症を最小限に抑えるために行われます。この最初の処置を怠ると治るのに時間がかかるとなるとなります。また、この処置は、捻挫だけではなく、肉離れや骨折、脱臼した時などでも重要です。もし捻挫をしてしまったら、とにかく氷で患部を冷やして一刻も早く当接骨院までお越しください。急患の場合は優先して処置をします。

亜急性の捻挫とは・・・

亜急性とは、繰り返しの外力や同じ動作の繰り返しなどで発症した捻挫のことです。

例えば・・・

① スポーツで走りすぎて膝や足首が痛い。



- ② 重いものを持ちすぎて腰が痛くなった。
 - ③ 階段の上り下りで膝が痛い。
 - ④ 草取りをやりすぎて指や手首が痛くなった。
- など、これらが**亜急性**の捻挫です。

★亜急性の捻挫をしたら・・・

①腫れや熱感があったら上記のRICE処置を。

②患部に負担をかけている動作をやめる。

亜急性の捻挫の場合は、緊急を要することはありませんが、少しでも早い回復のため、できるだけ早く当院で診察を受けてください。

★捻挫の治療は？

急性で腫れや炎症が強くなる場合

には、マイクロカレント療法といって、治癒を促進するための特殊な電気(微弱な電流)をしながら

水でアイシングします。その後、必要によってテーピングや包帯、サポーターなどを使って患部を固定

します。そして、炎症が治まった3〜4

日後から患部の血流を良くするための

マッサージや干渉波治療器、超音波治療

器を開始します。負傷後、時間が経過している場合

も同様です。特に超音波治療器は靭帯の修復を促進

し早期回復のために最適な治療器です。

超！重要な捻挫後のリハビリ

捻挫をすると靭帯が伸びてしまうので関節がグラ

ついて再発しやすくなります。そこで、関節を補強

するための筋力強化が必要です。下の写真は、足首

の捻挫後の『タオルギャザー』とい

う運動です。捻挫や肉離れを得意と

する当接骨院では、捻挫後のリハビ

リの指導に力を入れています。



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

<http://kousin-hamamatsu.com>

2月1日に、学校で同じクラスだった友人が南区東若林にボルタリングジム(ロッククライミング)『Vrai Ciel ブライシエル』をオープンしました。鳳来の多田野というところで古民家を借りて、浜松と多田野で2重生活をしているとのこと。奥さんは竹鞆作家で、その道では有名らしいです。(院長)



年齢と共に新陳代謝が悪くなり、年末年始の長期連休に増えた体重を落とすのが大変です。夏に同窓会をやるようなので(20年ぶり)それを目標に減量を始めました。まずは運動不足と睡眠前の飲食を改善！(理枝)



先月は、ノロウイルスで浜松も有名になりましたね。うちの子達の学校は大丈夫でしたが給食が一時期中止になりました。お弁当作りは大変でしたが、子供たちはそれを楽しみにしていました。(真由美)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心 検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心
マッサージ・はり・きゅう院併設
Tel. 053(451)4523

交通事故(自賠償)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

