

野球 ～豆知識～

からだ編②

成田整骨院監修

捻挫の応急処置

捻挫は、適切な処置を行うことで、回復も早めることができます。
初期の処置がとても大切になります。
大切なことは、セルフケアで対応するか、病院で診察するかの判断になります。

病院で診察を受けるべき症状とは？

- 1.患部が大きく腫れていて、歩けない場合
- 2.関節がグラグラしている場合
- 3.1～2週間セルフケアを続けたが痛みが引かない場合

整形外科を受診しましょう。

これ以外でも違和感がある場合や、少しでも変な感じがある場合も整形外科を受診しましょう。（靭帯や骨折の疑いもあります。）

野球 ～豆知識～

からだ編②

セルフケアで対応できる捻挫

靭帯が損傷するまで至っていない場合は、セルフケアで十分治療が可能です。痛みが小さいようであれば、1～2週間様子を見ることをオススメします。

捻挫をした時から応急処置のRICEを実施し様子を診てください。ある程度痛みが引いて症状が落ち着いてきたら慢性的な怪我への処置方法を実施してください。

運動を行う場合は、必ずテーピングやサポーターを使用しましょう。症状を悪化させないように基本的には、安静にしてください。



野球 ～豆知識～

からだ編②

慢性期対応

炎症や腫れがひいた状態です。RICE処置では、患部を冷やしましたが、慢性期は患部を温めます。温めることで患部の血管が広がり血液の循環を良くしてくれます。そのため、痛みや炎症が引きやすくなります。つまり血流をよくして治癒能力高めるということです。お風呂で患部を温めたり、温湿布で温めるのも効果的です。サプリメントなどを摂ることも効果的です。

まとめ

1. 応急処置として【RICE処置】を行う
2. 運動するときは、サポーターまたはテーピングを施す
3. 慢性時は患部を温め血流をよくする

野球 ～豆知識～

からだ編②

捻挫の応急処置

理想としては3日間に出来るだけRICE処置を行きましょう。回復がスムーズになります。

捻挫の応急処置は「RICE」の実施！（捻挫後から2～3日目処）
捻挫治療の4原則

R REST
(安静)

I ICE
(冷やす)

C COMPRESSION
(圧迫)

E ELEVATION
(挙上)

【REST】安静

痛み患部を動かさないように、テーピングや包帯などで固定します。
衝撃を与えないようにしましょう。



野球 ～豆知識～

からだ編②

捻挫の応急処置

【ICE】（冷やす）

氷や冷水などで患部を冷やします。炎症を抑え痛みを緩和します。タオル等でくるんだりして温度を調節してください。15～20分が目安です。



【COMPRESSION】（圧迫）

内出血を止めるために、患部を包帯などで軽く圧迫し、血流を止めて腫れを抑えます。



【ELEVATION】（挙上）

腫れや内出血、うっ血などを防ぐために、患部を心臓より高い位置に挙げておきます。



その日1日は、患部を心臓より高い位置にしておくとい良いでしょう。