

怪我をした時の応急処置

転んだり、ぶついたり、ひねったりした場合に応急処置を行うか行わないかで治りに大きな差が出ます。

ここでは皆さんに応急処置の方法を覚えてもらおうと思います。

RICE 処置と言います。

R (Rest)	休ませる・安静にする
I (Ice)	冷やす
C (Compression)	圧迫する
E (Elevation)	心臓より怪我した所を高く上げる

RICE 処置は急性期の腫れを少なくすることにより何もしなかった場合よりも治癒が早くなります。また、痛みも少なくなるので必ず行って下さい。

Rest ……………安静にすることにより怪我をした場所からの出血量を抑えます。

Ice ……………冷やすことにより血液量を抑え、痛みを軽減させます。

Compression…圧迫することにより出血と腫れを抑えます。

Elevation…………心臓よりも高くすることにより、出血・腫れを軽減します。

試合中に怪我をした場合、すぐに中止して RICE 処置を行うのが最も良いですが、その後どうしても試合を継続しなくてははいけない場合、試合が終わった直後から RICE 処置を行って下さい。

一日でも早い復帰を目指す為に必要です。

ごとう整骨院

診療時間

9:00 ~ 12:30

15:00 ~ 20:00

土曜日は午前中のみ

日曜・祝祭日は休診

怪我をしたらこちらまでお電話を↓

048-942-0510 (キューナヨウウオゴトウ)

予約優先制ですが、緊急の場合は

怪我の処置を優先的に行います。