

<捻挫の応急処置①>

現場の手当てが大事！

捻挫からはやく回復するには、応急処置が重要。

腫れを最小限におさえ、二次的被害をさけるためです。

① 安静(ダメージの広がり避ける)

座ったり横たわったりして血液循環を抑える全身の安静。

炎症部分が動かないようにする患部の安静。

炎症部分と患部を固定し、患部が動くことでおきる余計な

痛みや、周りの筋肉のシビレを取り除くためです。

② 冷却 (ケガ直後すぐに)

氷をビニール袋につめて冷やす！これ大事です。

ケガした部分では内出血がおこっています。

内出血により、まわりの無傷の細胞が痛んでしまうのだ。

腫れの正体の内出血を冷やすことでおさえ、

さらに冷やすことで痛みを麻痺させるのだ。

つづきは次回にて！