

<捻挫応急処置②>

前回の①安静、②冷却のつづきです。

③ 圧迫

患部とその周辺を適度に締め付けます。

細胞液や血液の漏れによる内出血をおさえ、

無傷な細胞の破壊を食い止めるのに有効。

力加減の目安はアイスパックがずれない程度で！

強すぎる圧迫は逆効果なので注意。

冷やしにくい就寝中の腫れをおさえるのに最適。

④ 患部を上げる

患部を心臓より高い位置に上げる処置。

二次的なダメージをさけるため①②③を行ってきた。

しかし、どんなにそこまでの処置を完璧に遂げたとしても

患部をだらんとさげたり、ふりまわしたりして患部に

血液や細胞液を送るようなマネをしては効果は半減して

しまいます。