

<筋の損傷 2>

今回は筋損傷の分類を紹介していきます。いくつかある中から損傷の程度による分類を紹介させていただきます。

一般的には完全断裂と部分断裂に分けられるますが、程度による分類では、Ⅰ～Ⅲ度に分類します。

Ⅰ度：筋の断裂は無く、局所に違和感や痛みがあるもの。軽度損傷

Ⅱ度：部分断裂があり、一般に肉離れと呼ばれ、圧痛・腫脹があり局所に陥凹が認められる場合もある。中等度損傷

Ⅲ度：完全断裂で筋腹に陥凹があり、強い圧痛と患部に皮下出血斑が見られることがある。重度損傷

私生活の中で起こりやすいのはⅠ～Ⅱ度までが多い様です。

ケガを避ける為に運動前後は体操やストレッチ等のウォーミングアップとクールダウンを行い、ケガの予防に努めましょう。

ケガをした際、程度に関係なく、応急処置のアイシングをします。

(アイスパックや氷を入れたビニール袋等) その際、直に皮膚に着けず、タオル等を巻いてから患部に当てて下さい。

その場に包帯等があれば(特に弾性のもの) アイシング後、患部を少し圧迫するように巻くと腫れや内出血の予防に役立ちます。

今回は皆さんに、自分がケガをした際、自身のケガの程度がどの程度かを少しでも解って頂きたく紹介させて頂きました。

しかしケガをした際は自分で判断せずに、出来るだけ医療機関に診て貰いに行ってください。

皆様がより明るく楽しい生活が送れます事を心より願っております。