

<テーピング>

・テーピングとは : スポーツ選手(一般人も含む)が負傷部位の悪化を防止、もしくは負傷の予防のために関節や筋肉などにテープを巻いて固定や圧迫をする事を言います。

・テーピングの目的

1.ケガの予防 : 負傷しやすい部位等に前もってテーピングをする事でケガを予防します。

2.再発の予防 : 負傷部位、以前に負傷した部位、負傷をする事がクセになっている部位にテーピングを施し悪化、再発を予防します。

3.応急処置 : 負傷直後の腫れや痛みを防ぐためにテーピングをします。患部の固定、圧迫を目的として行います。

・テーピングの効果

1.関節可動域を制限する : 関節が本来の可動域を超えると、捻挫や脱臼等が起こります。テーピングによって動きを制限し怪我の予防をします。

2.筋、腱、靭帯を補強する : 負傷や使いすぎによって、筋、腱、靭帯の働きが弱まる事があります。そうした組織の補助になります。

3.患部を固定、圧迫する : 圧迫により腫れや内出血を防ぎ、固定によって動きに伴う痛みを和らげる事ができます。

4.ケガに対する安心感を与える : パフォーマンスの低下、再発の可能性を減らす事で、不安感を軽減させることができます。

私どもは、テーピングをする際、テープ以外に厚紙やスポンジ等を固定補助材として使用し、テーピングと併用して使用する事があります。時と場合によって使い分け、マニュアル以外の方法も考えながら行ってます。もし知りたい事等あればいつでもご相談下さい。