

<テーピング②>

今回はスポーツ選手が競技中に関節に巻いているテーピングについてご紹介します。

テーピングとは主に「関節」を補強するものであり、動くギプスとも呼ばれています。がちがちに固めるギプスとは異なり、運動に支障のない範囲で、関節や筋肉の動き制限することで、部位の機能のサポートをします。スポーツ特有のケガの予防、再発防止、ケガ直後の患部への圧迫や固定を目的とした応急処置、競技中の除痛を目的とします。

テーピングの有効性として、損傷してしまった関節が動きすぎないように可動域の制限をしたり、ケガで弱くなってしまった筋肉、関節、靭帯などの補強、ケガに対する不安を軽減する心理的な安心感を与えます
～テーピングの注意点として～

正確な判断：ケガの状態によって必要か判断する必要があり、傷がある場合は粘着部分により逆効果になってしまう場合もあります。

適切な巻き方：ケガの程度、部位、体型によって、様々なテーピングの巻き方があり、誤った巻き方をしてしまうと、効き目がなかったり、不快感を覚える場合もあります。

姿勢：テーピングを巻かれる人は正しい姿勢で（関節の角度）行うことで効果が期待できます。不適切な姿勢では有効なテーピングになりませんので注意が必要です。

しわを作らない：巻く部位や形に合わずしわやたるみができるとう効果が十分に得られず、痛みや水疱などの原因にもなるので注意が必要です
その他、血管を圧迫しすぎていないか、しびれが出ていないかなどを確認しながら行いましょう。また、当院でも診察室やリハビリ室にてご相談や指導を行っていますので、もしよろしければお気軽にご相談ください。