

Vol.30

院長 関の

Face to Face

2010年 12月 1日発行



足首をひねったり、強く手をついたりして関節を痛めた時、整形外科を受診して「レントゲンでは骨に異常ありませんから、多分捻挫でしょう」と言われ、シツブ薬をもらって帰ったことありませんか？ 捻挫は誰でも経験しがちなポピュラーなケガのひとつですが意外と実態は知られていません。今回は捻挫のお話です。

## 知っているようで知らない『捻挫』の話

捻挫とは関節可動域以上に外力が加わり、関節が外れかかった状況です。傷の程度には幅があります。足首の関節を例にしてご説明します。軽度の捻挫：靭帯が無理に伸ばされた状態ですが、断裂はしていません。痛みはあるものの腫れることはなく歩行もできます。中度の捻挫：靭帯が部分的に断裂している状況で、痛



みや腫れ、内出血が見られます。歩行が辛い状況です。重度の捻挫：靭帯が完全に断裂し、内出血や晴れがひどく、激しい痛みで歩行困難になります。、については二日間くらいシツブなどで冷やし、ある程度固定した後循環をよくしてやります。痛みや動きの悪さが残っているうちはマッサージ治療が効果的です。については固定もしっかりとして安静を保ち、固定を外してからハビリが必要になります。場合によっては手術をすることもあります。このように一口に捻挫といっても様々あります。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・

整体院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す

タイトルの「face to face」患者さん自身と向き合っ患者さんの症状と闘うことを願ってつけた \* 毎月1日の発行です