

第4回 怪我をしたら？

Part.2 目に見えない怪我

「打撲した」場合の対処法

皮膚は傷ついていないけど、ぶつけた場所が痛い。これを一般的『打撲』といいます。打撲により、内出血することがあります。基本的には患部が熱をもっていたら**氷で冷やして（アイシング）血流を高めること**で『人間の再生能力（治癒力）』をより高く発揮させます。筋肉への『打撲』の場合、一般的には医師の診断を受ける必要はありませんが、**極端に強い衝撃による『打撲』の場合は骨に影響（骨折やヒビ）している可能性**があるので、整形外科を受診します。



「足首をひねった」場合の対処法

●「軽症」の場合

足首を捻ったことでくるぶし付近を痛めた場合、患部を目視してください。反対側の足首と比較し、やや腫れていれば軽傷の捻挫である可能性が高いです。その場合は即座には整形外科にいかなくて大丈夫です。**自宅でアイシング（RICE処置で検索）し、数日間は安静**にします。三日以上経過して痛みが増したり、痛みが変わらない場合は整形外科を受診しましょう。

●「重症」の場合

重症の場合は『靭帯断裂』や『剥離骨折』『骨折』などの可能性があります。**反対側の足首と比較するまでもなく大きく腫れます**（内部での大量出血）。捻挫の可能性もありますが、同時に骨折などの可能性もあるため、整形外科を受診し、医師の指示でレントゲン撮影をして確認することになります。重症の場合は固定具を装着して経過をみることになるため、まずは整形外科での診断を優先します。

「捻挫」を軽症だとみくびるなけれ

『捻挫』の場合は整形外科では湿布薬を処方されるだけで、それは『人間の再生能力（治癒力）』で治してください、というメッセージです。しかし**『捻挫』は痛みが引いてすぐに再発させることがありますし、足首が正常な状態よりも“ゆるく”なることが頻繁にあります。**そこで頼りにするべきは医師ではなく**『トレーナー』**です。『理学療法士』や『柔道整復師』といった患部に手を当てて身体の具合を確認しながら処置する専門家です。患部に直接関わる処置であれば保険適用範囲で対策を施してくれます。

「対処療法」よりも「根治療法」を

『捻挫』をしやすい身体操作（重心移動）をしている人は、患部を治しても捻挫を繰り返します。身体操作（重心移動）という捻挫の根本的な原因にアプローチする処置は保険適用外となりますが、スポーツ指導をする立場からの意見としては、**『対処療法』を繰り返すことよりも『根治療法』をすること**を推奨します。一時的にコストはかかりますが、身体を無駄に傷つけないこととなりますし、身体操作能力も高まることで運動パフォーマンスが向上します。

