



# あなたのその捻挫は 大丈夫ですか??

皆さん捻挫はしたことはありますか？特にスポーツをしていた方は捻挫をしたことがあるという方が多いと思います。

皆さんは捻挫くらい大丈夫だと、甘く見ていませんか？果たして本当にそれは捻挫ですか？  
現在、捻挫なら放っておけば治ると思っている方が沢山いると思います。実は、捻挫は対応次第でその後の後遺症になる可能性や回復するスピードが変わってくるのです！！

今回このコラムで知って頂きたいことは、「急性期での実際の対応の仕方」と「その捻挫は本当に捻挫なのか？」ということです。

## 急性期の対応

急性期とは受傷後に炎症の症状が出現し、消失し始めるまでの期間のことを言います。炎症は一般的に怪我した直後から7日程要するといわれております。その為捻挫してから7日間が勝負です！！

急性期でのポイントは、いかに痛みを長引かせないこと、捻挫した部位を捻挫しないこと、回復を早めることです。一般的に怪我した直後から数日は怪我した部位の処置に努め、それ以降から徐々にリハビリテーションを開始していきます。

## 具体的な処置方法

Rest（安静）Ice（アイシング）Compression（圧迫）Elevation（挙上）から構成される「RICE 処置」が挙げられます。

### I ce (アイシング)

ビニール袋に氷を入れ、口を袋の口にあて吸って空気を抜きます。  
なるべく怪我した部分に直接あてず、タオルなどくるみ 15 分～ 20 分冷却します。15 分～ 20 分冷却したら外し、また痛みが出たら再び冷却します。これを繰り返します。（1 日～ 3 日）

### C ompression (圧迫)

怪我した部分に弾性包帯を巻き圧迫します。  
巻いた後指先をつまみ感覚や皮膚・爪の色をチェックします。  
紫色やいつもと違うように感じたら、巻く強さを弱くしてください。

### E levation (挙上)

怪我した部分を心臓より高く上げるようにします。

アイシングの目的は、冷却による痛みの軽減効果と腫れの減少です。圧迫や挙上は血流を減少させ、炎症反応を抑えます。血流を減少させ、血液中の発痛物質が怪我した部位に流れ込むのを防ぐことで痛みの軽減の効果が期待されます。

続きは裏面をご覧ください>>

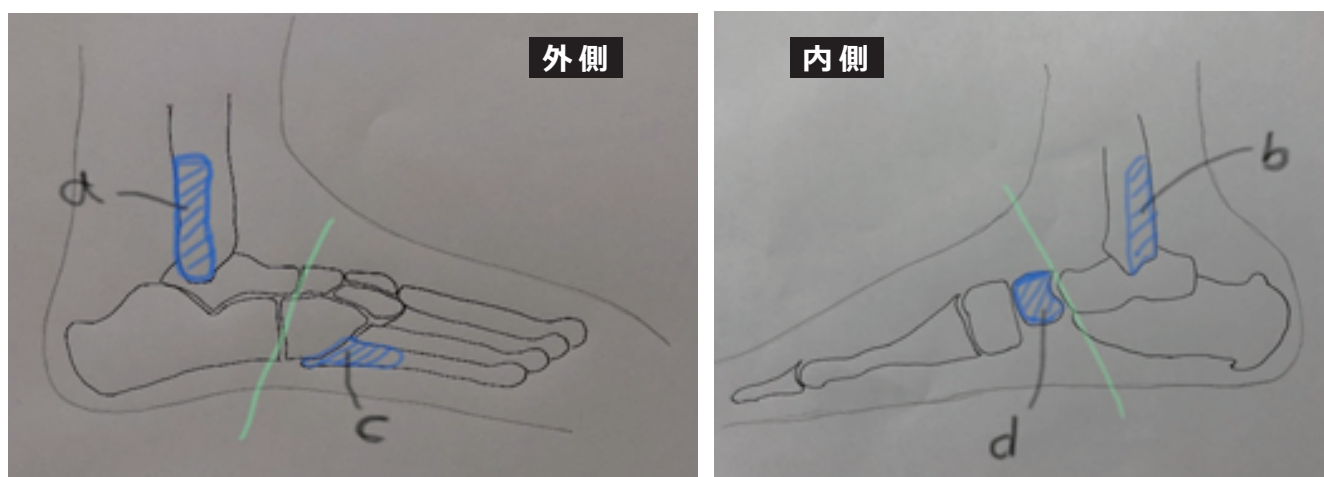
## その捻挫は本当に捻挫ですか？

皆さんは捻挫した時、捻挫だと思っていたがあまりにも痛みが引かず病院で診察を受けたら【骨折】だった…ということはありませんか？

そこで、もし捻挫をしてしまった時、これは捻挫なのか骨折なのかを予測する指標を紹介します。

骨折の有無を予測する指標として、【**オタワ足関節ルール**】というのがあります。オタワ足関節ルールで、いくつかの項目に当てはまる場合、骨折の可能性があるため、**早めに医師の診断を受けるように**しましょう。「骨折」と「捻挫」では、その後の治療プランが変わってきます。

### 骨折の有無を予測する方法 ～オタワ足関節ルール～



くるぶしエリアの痛みがあり、さらに下記の3つのうちどれかの症状がある場合は、骨折が疑われます。

- ・ a の部分（外くるぶし）の骨の痛みがある
- ・ b の部分（内くるぶし）の骨の痛みがある
- ・ 怪我直後に、両側への荷重で不安定性が生じる。

足首のエリアに痛みがあり、さらに下記の3つのうちどれかの症状がある場合は、骨折が疑われます。

- ・ c の部分の骨の痛み
- ・ d の部分の骨の痛み
- ・ 怪我直後に、両側への荷重で不安定性が生じる。

診察では、上記が該当する場合に、単純X線検査を行い骨折の有無の確認を行います。

## おわりに

もし捻挫をしてしまったら、まずは **RICE 処置** をしてみましょう。ある程度痛みが軽減してきたら、**オタワ足関節ルール** を参考に今の状況を把握しましょう。その後捻挫だからと言って甘く見るのではなく、早めに医師の診察を受け、医師の判断を仰ぎましょう。

捻挫はリハビリテーションを行うことで、いかに痛みを長引かせず、後遺症が残らないようにするのがポイントです。

2018年11月 理学療法士