⚠ 準備運動不足・久しぶりのスポーツには要注意 ⚠

太もも・ふくらはぎの
筋肉が引き離されるトラブル

起きたらどうする!?

PRICE処置

P Protection

R Rest **保護・安静**

テーピングにて、トラブル箇所に負荷がかからないように固定。

I Ice **冷却**

冷却し、冷却部位の感覚が無くなったらはずしトラブルが再度でたら冷やす。これを繰り返す。

C Compression **圧迫**

トラブルが発生した部位を弾性(弾力)包帯で軽く圧迫気味に固定。

E Elevation **挙上**

足を心臓より高く挙げる。

トラブルのない範囲で動かす

太もも

ふくらはぎ

状態が安定するまで、テーピングやサポーターで動作制限

スポーツ復帰!

動作制限は最小限に、筋肉をテーピングやサポーターで抑えつつ動かす

商品のご要望・ご質問は当院スタッフまでお気軽にどうぞ

bonbone