

ねんざ  
捻挫のおはなし



# もくじ

---

- 1 捻挫とは？
- 2 捻挫の症状
- 3 捻挫の診断
- 4 捻挫の治療法
- 5 応急処置

# 1.捻挫とは？

捻挫とは...

不自然な形にひねることで  
関節の靭帯や腱、軟骨などが傷つく  
ことを言います。



## 2.捻挫の症状・部位

---

### 症状

- ・腫れ
- ・内出血
- ・痛み

### 部位

全身のあらゆる関節部位  
足関節や手関節など



# 3.捻挫の診断

- 触診

患部を押したときの痛み（圧痛）の有無  
関節の緩みの程度（不安定性）

- X線（レントゲン）検査

骨折の有無を確認

- MRI

靭帯の損傷状況の確認



# 4.捻挫の治療法

- 薬物療法や電気治療

腫れや痛みを軽減

- サポーターで固定

関節の動きを制限して患部へのストレスを軽減



※稀に不安定性が強い時は、**手術**を行うこともあります。

# 5.応急処置

---

 捻挫の可能性が考えられる場合 

「**RICE処置**」を行いましょう。

腫れや損傷部位の拡大、内出血などを抑えられます。



# 5.応急処置

---



**無理な運動**は避けましょう。

痛みや腫れがある程度引いてきたら、  
慎重に動かし始めることをおすすめします。

**動かす時期は医師に相談しましょう。**





# 5.応急処置



炎症による腫れや痛みを緩和させるために

**冷やしましょう。**

腫れがひどいときには、**お風呂に入るのは控えましょう。**  
血行が良くなり、かえって腫れがひどくなってしまう。  
**ぬるめのシャワーを浴びる**程度にしておいて下さい。  
**飲酒も**避けましょう。

# 5.応急処置

---

## 圧迫(固定)

捻挫部の内出血や腫脹を防ぐために

**固定しましょう。**

---

腫脹部位を中心に腫れない部分まで**軽い圧迫（固定）**をします。

**強い圧迫は循環障害をきたす**ので注意してください。

---

# 5.応急処置

---



炎症による腫れやギプス等で固定して  
動かさないために**むくみ**が生じます。

捻挫部分を**心臓よりも高くあげましょう。**

**クッション**等を使用して  
**高く**しましょう!!

運動前の準備を十分に行うとともに、  
日頃から筋力を向上させるトレーニングを  
適切に行うことが大切です。



痛みや違和感を感じたら、  
早めに整形外科へ受診しましょう。

