

応急処置 | 捻挫・突き指・脱臼

捻挫・突き指・脱臼

【捻挫】

骨と骨を繋ぐ関節の可動範囲を超えて無理に動かしたために関節を包む関節包や骨と骨を繋ぐ靭帯を損傷した状態を捻挫と呼ぶ。突き指やムチウチ症、ぎっくり腰も「捻挫」の仲間。

【突き指】

指先に生じた捻挫。指先に強く物が当たるなどして腱や関節、骨などを痛める怪我の総称でもある。指をひっぱると直るというのは間違い。脱臼や神経損傷など余計に悪化してしまうので決してひっぱったりしない。

【脱臼】

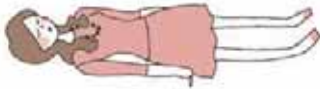
捻挫と脱臼はほぼ同じ症状だが捻挫との最大の違いは、骨と骨を繋ぐ可動部関節が外れていることであり、周辺部位の重大な損傷を伴うことも多くある。

●肩・ひじの脱臼は、腕を胸に固定し、手首の脱臼はひじから先を三角巾で吊る。

捻挫・突き指・脱臼の処置方法は、無理に動かさず安静にし、まずは流水や氷で患部を冷やします。

応急処置としてはすぐに「RICE療法」を行います。この療法は痛みをやわらげ腫れを最小限に抑え、損傷が周囲に及ぶのを防ぎます。

Rest
安静にする



できるだけ動かさないようにし、患部に負担をかけないようにする。

Icing
冷やす



炎症を抑えるために冷やす。一回の冷却時間は10～15分とし、感覚がなくなったら一旦停止してまた冷やすをくりかえす。

Compression
圧迫する



腫れや内出血を防いだり少なくするため、テーピングや包帯などで患部を軽く圧迫する。

Elevation
高く上げる



腫れや内出血を防いだり少なくするため、患部を心臓より高い位置に保つ。