

肉離れ

スポーツ選手のみならず、中高年の方も急に小走りをしたときなどおこしやすいものです。主に下肢に生じますが、患部が固くなり再発しやすいので、入念なストレッチ、筋力強化などが予防に大切です。応急処置としては患部のアイシング、固定が大切です。時々痛めた箇所にクロスに貼った細いテープを見かけますが、固定効果はありませんし、再発予防にはなりませんので、ご注意ください。