

## 関節捻挫

足関節の捻挫が多いですが、応急処置としては、RICE (Rest: 安静、Ice: 冷却、Compression: 圧迫、Elevation: 高挙)と覚えてください。初回受傷時の固定とその期間が大切です。捻挫が癖になると言われるのは靭帯を伸ばしたまま動かすことで、のびたままになっていることが原因です。度々捻挫をくり返し疼痛を訴えるヒトでも、足首をしっかり包み込むような靴をはくことで疼痛の緩和が得られます。