

肉離れの注意事項

- 1.軽 度(1度)：筋肉自体や筋周膜にはほとんど変化はなく、筋線維束が引き伸ばされた程度のもの。局所の圧痛のみのことが多い。
- 2.中程度(2度)：筋周膜の断裂、ごく一部の筋線維の断裂があるが、圧痛だけでなく軽い陥凹や軽い運動痛もある。陳旧例では癒痕、癒着は比較的軽症なもの。
- 3.重 症(3度)：筋周膜の断裂はもちろん筋肉自体にも部分断裂があり、圧痛、局所陥凹、運動痛も著しい。陳旧例では癒痕、癒着が高度のもの。

手順

- 1.損傷部の皮膚に直接アイスパックを当て、身体の形に沿うようにアイスパックを整える。
- 2.アイスパックを 15cm 幅の伸縮包帯 で固定する。
- 3.伸縮包帯はアイスパックが当たっていない部分も含めて、損傷部全体をカバーする。
- 4.伸縮包帯は受傷後 20～24 時間は常に巻いておく (アイスパックを取り除き、再び用いるまでの数秒間は除く)。
- 5.損傷部を心臓より 15～25cm 高い位置に挙上する。
- 6.固定する。目的は、周辺の筋群が完全にリラックスすることである。
- 7.30～45 分後にアイスパックを取り除き、伸縮包帯を再び巻いて、挙上する。
- 8.必要なら、患者は短時間でシャワーを浴びるが、損傷部には伸縮包帯を巻いておく。シャワー後再びアイスパックを適用する。
- 9.就寝するまで、2 時間ごとに、上の要領でアイスパックを適用する。
- 10.夜中に寝ている時間も伸縮包帯を巻いておく。

適用の目安

- ・安静(Rest) — 痛みなく動かせるようになるまで
- ・冷却(Ice) — 受傷後、半日から丸一日 (40分冷やして20分休む)
- ・圧迫(Compression) — 腫れが引くまで
- ・挙上(Elevation) — 受傷後できるだけ丸一日
- ・固定(Stabilization) 痛みなく動かせるようになるまで

受傷後、復帰するまでのメニュー(痛みが出現しない範囲で行う)

受傷後	2日間	1週間	2週間	3週間	4～6週間
RICE処置	◎				
温熱療法	○	◎			
自動運動		◎			
筋力トレーニング		○	○	○	◎
ジョギング				○	◎
軽めのランニング		○	○	◎	◎
ストレッチ					

*一般的には1度で1週間、2度で3～4週間、3度で6週間が復帰するまでかかる。

*自動運動とは自分の力で痛みが生じない範囲で曲げたり伸ばしたりすること。

傷めた筋肉は治る過程で硬くなります。これをほぐすには針治療が有効です。