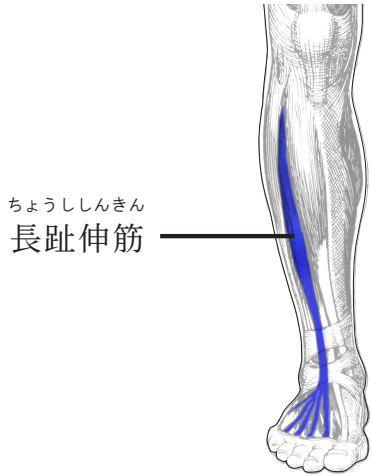


ヒロタダ整体法 ~ねんざのケア~



《ねんざのポイント》

ねんざをした場合
最初に炎症を起こすのは
関節部分周辺の筋肉や靭帯ですが
その後日常生活で負担がかかり
最も影響を受けるのが長趾伸筋という
足の外側～前面の筋肉です

その1「ねんざをしたらまず冷やす」

ねんざは、筋肉や靭帯が無理に引っ張られ、その部分～周辺が炎症しています。ねんざした場合、出来るだけ早くねんざした部分～周辺部分を氷のうやアイスパック等で長時間（最低30分以上）冷やすことが大切です。

ポイント

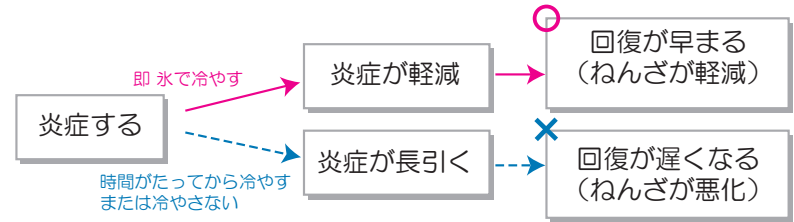
一晩あけてから冷やすのでは、回復までに2ヶ月以上かかります。冷却処置しない方法では、後遺症に悩まされてしまいます。



● 炎症とは … …

炎症とは、一般的に何らかのダメージによって毛細血管から血液が流出して起こる生体反応を指します。しかし炎症は過剰に反応を起こしやすく、炎症している時間が長ければ、それだけ回復するまでに長い時間がかかってしまいます。

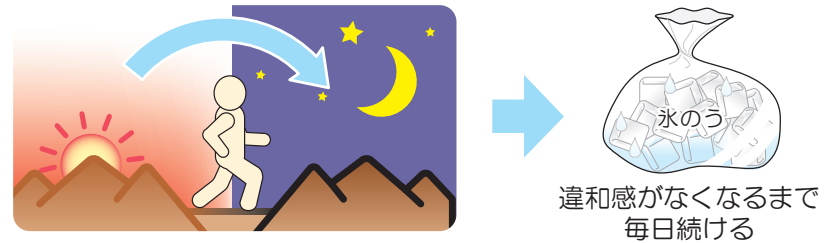
ねんざしたらすぐに冷やすことは、毛細血管を縮小させながら、同時に炎症反応を軽減するため非常に効率的な処置と言えます。



その2「一日の終わりに患部を冷やす」

ねんざ時に患部を冷やすことで症状は軽減されていますが、完全に回復するまでには数週間かかります。ねんざ後、1～2週の間は通常よりも足首周辺に負担をかけていますので炎症を起こしやすくなります。

帰宅時には、毎日ねんざした箇所周辺を10分程度冷やす必要があります。



その3「足の疲れをとる」

違和感が残っている場合には「その2」を行うことが重要ですが、同時に長趾伸筋などの疲れをとることも重要です。

●の部分を押さえながら足首を軽く動かして下さい。

