

R=REST(安静)

ケガをした部位を安静に保つことで、**治療効果の時間をしっかり確保することができ、更なるダメージを防ぐこと**になります。安静を保つ期間は、そのケガの程度によります(例: 数日~数週間)。急性外傷で安静を保たなかった場合、炎症期間を長引かせ、治療の時間も長引かせることになり、結果として完治が遅れます。

I=ICE(冷却)

ケガをした部位への敏感な冷却(アイシング)は、その部位の炎症の進行を遅らせたり、最小限に抑えることができます。冷却することで、筋肉などの組織内の動脈を収縮させ、出血を減少させます。局所的に組織内の新陳代謝のスピードも遅らせることにより、必要な酸素量や栄養物質も減少させます。また、神経の伝達速度が遅くなり、痛みの感覚もかなり軽減され、無感覚の状態になります。

例)ビニール袋などに氷を入れたアイスバッグや氷水を入れたバケツアイスなどを使って15~20分、アイスキューブなどを使ったアイスマッサージでは7~10分冷却します。温熱療法は外傷部位の出血、腫れが完全に止まってから開始します。もし温熱を早く始めてしまった場合、治療を遅らせる可能性があります。

C=COMPRESSION
(圧迫)

伸縮性バンデージもしくはそれと類似した包帯をケガをした部位に巻くことによって圧迫を加えます。腫れをコントロールすることとケガをした部位に安定を与えることが目的です。

注意:

包帯などで圧迫を加える場合は十分気を付けて下さい。圧迫がきつ過ぎると、血液など循環の妨げになります。

E=Elevation(挙上)

ケガをした部位を出来るだけ心臓より高い位置に保ちます。このポジションによって、重力とリンパの循環機能を利用することにより、腫れを軽減もしくは排除することを促進させます。

ケガを予防するために選手は、

- ・良いフィジカルコンディションを保つ。
- ・いかなるスポーツであっても、運動前のウォームアップとストレッチを欠かさず行う。
- ・常に足にフィットしたシューズを選び、型崩れや、底が減ってきたら、新しいものと交換する。
- ・バランスの取れた食事を取り、筋肉にしっかり栄養を与える。
- ・必要なプロテクター、防具を正しく身につける。
- ・水分補給をこまめに行う。
- ・適正体重を保つ。
- ・痛みや疲労が著しい場合は、運動を控える。
- ・出来るだけ平らな床、地面の所で運動を行う。