

捻挫や打撲の体への影響と早く治す方法

足首の捻挫は誰もが経験のある一般的な怪我の一つ。子供の頃に経験しやすく、軽度な捻挫から骨折に至る重症の怪我まで多岐にわたる。私の友人はある日、捻挫したと電話をしてきたことがあった。状態を詳しく聞くと、骨折している疑いがあったが、本人は捻挫しただけだと思い、対処法を聞きたくて電話してきたのだった。病院へ行くことを強く勧めたところ、友人は整形外科を受診した。レントゲンを見た結果、足首の中でも治りにくい部位の骨折があることがわかった。病院の診断では全治半年だと診断され、その経緯を聞き適切な対処法を伝えたところ、わずか2か月でほとんど痛みはなくなり、受傷後3か月目に病院を訪れた際にはほぼ完治と判断された。



捻挫や打撲における適切な対処は怪我が治癒する時間を短縮できるところか、その他の体への影響を未然に防ぐことができる。今回は適切な対処を学んで、子供や家族が怪我をした際に役立ててほしい。

☆捻挫した時に起こること☆

捻挫をした時、私たちの脳は自然と怪我しないために防御反射が起こる。しかし、その反射は痛みによって誘発されるため、反射的に避けた時には既にどこかの組織が怪我をしていることが多い。ほとんどの場合には靭帯が引き延ばされて損傷してしまう。靭帯の損傷具合によって治癒するまでの期間は大きく異なるが、逃避反射が起こるよりも先に強い衝撃が加わった場合には骨折してしまう。どのような捻挫であってもまず生じるのは組織が引き裂かれたために炎症と炎症物質が大量に流れ出る。これはおよそ24時間続くとされているため、24時間以内の対処が肝心。

☆捻挫の最初の対処☆

炎症が起こっていると炎症物質が流れ出るとともに温度が上がってくる。しかし、温度が上がると炎症をさらに加速させてしまうため、真っ先に行うのは”冷やす”ことだ。これには湿布ではなく、氷嚢や軟らかい氷枕、少し溶けた保冷剤などを使う。最も勧めたいのは氷枕だ。冷やす時のポイントは”感覚がなくなる”まで行うこと。ここまでに達するのに約10分程度かかると思われる。その間ほとんどの場合、直接氷嚢を当てるのも勧められる。この時、氷嚢で圧迫しながら冷やす。通常は出血を伴う切り傷を負うと、圧迫して血が出ないようにするでしょう。それと同様に炎症物質が流れ出るのを抑えるために圧迫する。

☆2日目以降大切なこと☆

炎症物質が捻挫した部位に流出すると浮腫を生じる。浮腫は長い間滞っていると関節の動きを制限してしまっていて硬くなる。そのため、以下に早く浮腫を取り除くのが治癒のポイントとなる。いちはやく動かし始めることを勧めるが、体重をかけるとそれによって再び組織が傷んでしまう場合がある。浮腫みがとれない状態だ。そのような場合には、ボールなどを足の裏で転がして体重負荷のかからない状態で関節を動かすようにすると回復は一段と速まる。特に浮腫は関節の中に貯留することが多いので、歩いたり動作の際に痛みが残りやすいため、少しでも早く取り除くことが大切であろう。4日以上経過して熱感がなくなったならば、今度は温める方がよい。しかしこれは必ず熱感がなくなってから行うこと。

☆捻挫や外傷の体への影響☆

単に捻挫と言えども、私たちの体には甚大な影響が及ぶ。痛みは脳を経由して、身体を逃避姿勢と導くため、足首の負担を減らすために体の捻じれを生じさせる。痛みが長ければ長いほどだ。また、痛みが長く続くことで、逃避反射が常に生じてしまい、変な形の歩行になってしまう。歩行は大切な自律機能なので、長期にわたって崩れてしまうと脳の働きが左右均等では行えなくなってしまう。その結果、一側の痛み、肩や股関節、腰や首に症状を訴えることがある。ある患者では頭痛の原因が足首の捻挫だったこともあった。自律機能の乱れは自律神経に影響を与えるかもしれない。その結果、憂鬱な感覚を覚えることもあるでしょう。痛みとはそれだけ体への影響が大きく、早期に取り除くことが一番よい問題でもある。



お知らせ

☆3月20日(日)、4月17日(日)は日曜診療いたします。9時～18時まで受け付けています。

☆3月9日(水)は勉強会のため休診いたします。3月24日(木)は午前中のみ診療いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com