

軟部組織損傷

— の回復を早める方法 —

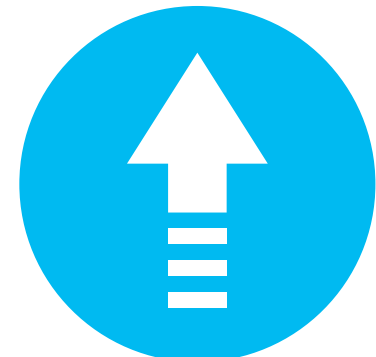
P



PROTECTION (保護)

外傷後の数日間は痛みを伴う活動や運動を避けてください。

E



ELEVATION (挙上)

怪我をした部位をできるだけ頻繁に心臓よりも高く挙上します。

A



AVOID ANTI-INFLAMMATORIES (抗炎症薬を避ける)

怪我をした組織の回復を低下させる可能性があるため抗炎症薬の服用は避けてください。またアイシングも避けてください。

C



COMPRESSION (圧迫)

弾性包帯を使用して腫れを抑えます。

E



EDUCATION (教育)

患者の状態に最も適した対処法を教え、過剰な医学的診察と薬の服用、そして不必要な受動的療法を避けるようにします。

&

L



LOAD (負荷)

痛みと相談しながら徐々に日常生活に戻るようにしましょう。いつ負荷を上げていけば良いのかは体が教えてくれます。

O



OPTIMISM (楽観思考)

自信を持ち、前向きな考えを持つことで最適な回復が可能になります。そのためにもポジティブ思考に切り替えることが重要です。

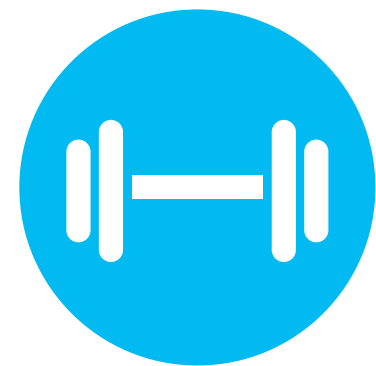
V



VASCULARISATION (血流を増やす)

痛みが伴わない有酸素運動を行うことで、負傷組織への血流を増やし回復を促進させます。

E



EXERCISE (運動)

回復へ向けた積極的なアプローチを取ることで、体の動き、筋力、自己受容性感覚を回復させます。

