

軟部組織損傷 —— の回復を早める方法 ——

- P**  **PROTECTION (保護)**
損傷後数日間は痛みを伴う運動や身体活動を避ける。
- E**  **ELEVATION (挙上)**
損傷した部位をできる限り頻繁に心臓よりも高く挙上させる。
- A**  **AVOID ANTI-INFLAMMATORIES (抗炎症薬を避ける)**
損傷した組織の回復を妨げる可能性がある抗炎症薬の服用を避ける。
またアイシングも避ける。
- C**  **COMPRESSION (圧迫)**
弾性包帯やテーピングを利用して腫れを抑える。
- E**  **EDUCATION (教育)**
身体は既に何が一番良いことなのか知っています。必要のない受動的療法や過剰な診療を避ける理由を患者に教え、自然な回復を促すようにする。
- &**
- L**  **LOAD (負荷)**
適切なメカニカルストレスの測定と調整を行い、痛みを指標に徐々に日常生活へ戻る。いつ負荷を上げるべきなのかは身体が教えてくれます。
- O**  **OPTIMISM (ポジティブ思考)**
回復を早めるため、自信を持ち、常にプラス思考でいれるよう考え方を切り替える。
- V**  **VASCULARISATION (有酸素運動)**
痛みが伴わない有酸素運動を行うことで治癒過程の組織へ血流を増やし組織の修復を促進させる。
- E**  **EXERCISE (エクササイズ)**
アクティブ・アプローチをリカバリーに取り入れることで可動性、筋力、固有感覚を回復させる。

