

突き指・捻挫と骨折の見分け方

MEMO

突き指・捻挫

- ・痛みと性質: 痛みは急激であり、軽度な痛みが長く続くことが多い
- ・腫れ、変形: 変形はほとんどなく間接周囲に軽度の腫れが生じる
- ・動かせるか: 違和感や痛みはあるが可能

骨折

- ・痛みと性質: 非常に強い痛みがあり、動かすことで増す傾向がある
- ・腫れ、変形: 部位が変形し顕著な腫れが生じる
- ・動かせるか: (痛みのため)動かせない

RICE処置

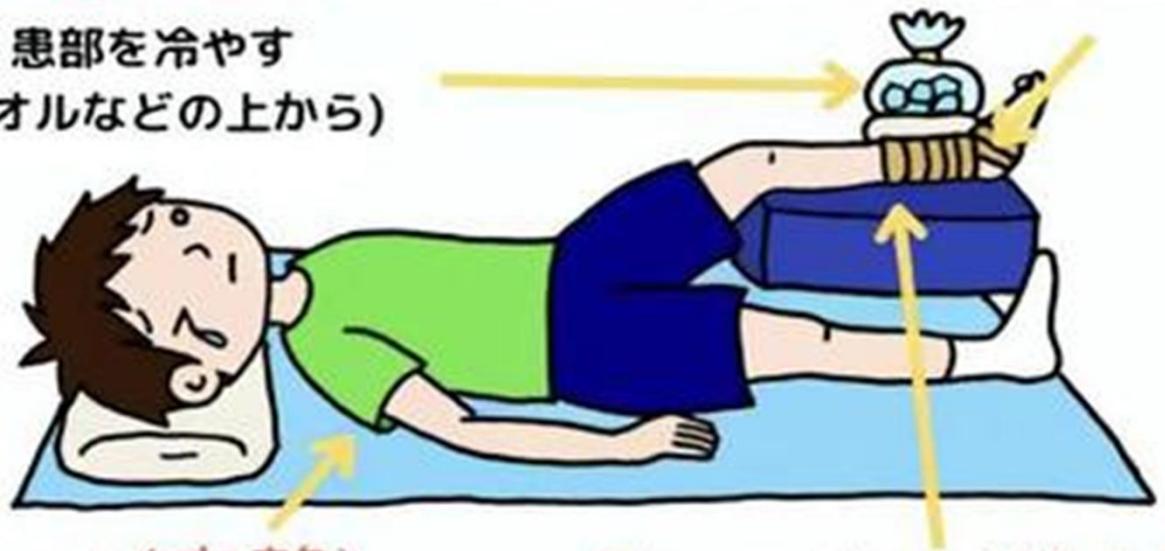
MEMO

Icing(冷却)

患部を冷やす
(タオルなどの上から)

Compression(圧迫)

包帯、テーピングなどで適度な圧迫を



Rest(安静)

座る、寝るなどして休む

Elevation(挙上)

患部を心臓より上に