

## 【いなぐま通信】

### 筋の損傷2

### バックナンバー

今回は筋損傷の分類を紹介していきます。いくつかある中から  
損傷の程度による分類を紹介させていただきます。

[2011/12号 COPD](#)

[2011/11号 心肺蘇生法2](#)

一般的には完全断裂と部分断裂に分けられますが、程度による  
分類では、 ~ 度に分類します。

[2011/10号 心肺蘇生法1](#)

[2011/9号 AED](#)

度: 筋の断裂は無く、局所に違和感や痛みがあるもの。軽度損傷

[2011/8号 塩分](#)

度: 部分断裂があり、一般に肉離れと呼ばれ、圧痛・腫脹があり

[2011/7号 熱中症2](#)

局所に陥凹が認められる場合もある。中等度損傷

[2011/6号 関節リウマチ](#)

度: 完全断裂で筋腹に陥凹があり、強い圧痛と患部に皮下出血斑  
が見られることがある。重度損傷

[2012/5号 筋の損傷2](#)

[2012/4号 オスグッド](#)

私生活の中で起こりやすいのは ~ 度までが多い様です。

[2012/3号 筋の損傷1](#)

[2012/2号 手洗い・うがい](#)

ケガを避ける為に運動前後は体操やストレッチ等のウォーミングアップ  
とクールダウンを行い、ケガの予防に努めましょう。

[2012/1号 笑い](#)

[過去のものはこちらから](#)

ケガをした際、程度に関係なく、応急処置のアイシングをします。  
(アイスパックや氷を入れたビニール袋等)その際、直に皮膚に着け  
ず、タオル等を巻いてから患部に当ててください。

その場に包帯等があれば(特に弾性のもの)アイシング後、患部  
を少し圧迫するように巻くと腫れや内出血の予防に役立ちます。

今回は皆さんに、自分がケガをした際、自身のケガの程度がどの  
程度かを少しでも解って頂きたく紹介させて頂きました。

しかしケガをした際は自分で判断せずに、出来るだけ医療機関に  
診て貰いに行ってください。

皆様がより明るく楽しい生活が送れます事を心より願っております。




Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.