

【いなぐま通信】

テーピング

バックナンバー

・**テーピングとは** :スポーツ選手(一般人も含む)が負傷部位の悪化を防止、もしくは負傷の予防のために関節や筋肉などにテープを巻いて固定や圧迫をする事を言います。

[2011/12号 COPD](#)

・**テーピングの目的**

[2012/11号 テーピング](#)

1.**ケガの予防**: 負傷しやすい部位等に前もってテーピングをする事でケガを予防します。

[2012/10号 アキレス腱断裂](#)

[2012/9号 ロコモ](#)

2.**再発の予防**: 負傷部位、以前に負傷した部位、負傷をする事がクセになっている部位にテーピングを施し悪化、再発を予防します。

[2012/8号 超音波療法](#)

[2012/7号 シンスプリント](#)

3.**応急処置**: 負傷直後の腫れや痛みを防ぐためにテーピングをします。患部の固定、圧迫を目的として行います。

[2012/6号 杖](#)

[2012/5号 筋の損傷2](#)

[2012/4号 オスグッド](#)

[2012/3号 筋の損傷1](#)

・**テーピングの効果**

[2012/2号 手洗いうがい](#)

1.**関節可動域を制限する**: 関節が本来の可動域を超えると、捻挫や脱臼等が起こります。テーピングによって動きを制限し怪我の予防をします。

[2012/1号 笑い](#)

2.**筋、腱、靭帯を補強する**: 負傷や使いすぎによって、筋、腱、靭帯の働きが弱まる事があります。そうした組織の補助になります。

[過去のものはこちらから](#)

3.**患部を固定、圧迫する**: 圧迫により腫れや内出血を防ぎ、固定によって動きに伴う痛みを和らげる事ができます。

4.**ケガに対する安心感を与える**: パフォーマンスの低下、再発の可能性を減らす事で、不安感を軽減させることができます。

私どもは、テーピングをする際、テープ以外に厚紙やスポンジ等を固定補助材として使用し、テーピングと併用して使用することがあります。時と場合によって使い分け、マニュアル以外の方法も考えながら行ってます。もし知りたい事等あればいつでもご相談下さい。



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