



うしくり通信

サポーターの利用



関節を痛めるとサポーターを利用することがあります。サポーターの基本はテーピングの技術を応用したものが多く、骨や筋肉の位置や並びを正しくし、運動時の痛みを軽減させます。

テーピングかサポーターのどちらにするかという点、急性期や短時間の固定にはテーピングが効果的です。慢性の痛みの場合は、サポーターをお勧めします。テーピングは肌に密着するので関節を固定する力は強いのですが、一人では巻きにくく、肌が弱いとかぶれる心配もあります。

多くの種類のサポーターが市販されており、選ぶのに迷います。スポーツ愛好者に限らず、高齢者用にテレビ通販などで見かけるものもありますし、単に保温目的や装着のしやすさから簡易的なものもあります。



まずは試着していただき固定性、肌触りなどを確認してください。その際に正しいつけ方を指導されるのが大切です。つけるときの姿勢や、ベルトを締める順番、方向を間違えると、骨や筋肉にバランスよく力がかからず痛みが取れないことがあります。ベルトを締めすぎて血流が悪くなり、しびれてしまうこともあります。

特に、腰痛などで使うコルセットなどは姿勢が悪いまま巻くと、骨の並びや向きなどにひずみが生じて症状が悪化しかねません。腹筋に力を入れて骨盤の位置を正しくしてから、腰に巻くようにしなければなりません。



また、使う状況を検討して購入する必要もあります。作業時や運動時に使うようなら固定性の強いものを選び、通常の日常生活の中で使う場合は固定性よりも着けやすさや使用感を重視した方がよいでしょう。当然、色やデザインも大事な選択要素になります。

サポーターは捻挫などのトラブル防止や、怪我の既往のある方が再受傷予防のために使用することも多いです。しかしどんなしっかりしたサポーターでも、実際の固定力は思ったほど大きくありません。靭帯損傷が起こる外力を100%とすると、サポーターが固定できる力は5-10%程度といわれています。つまり、自分の筋力で補えない部分をサポートするもので、それだけで怪我を100%予防できるわけではありません。サポーターは万能ではなく、過剰な期待は禁物です。サポーターを利用しながら、必要な筋力アップをしていくことが重要です。

院長コラム
今年最初のうしくり通信の発行です。春の引越越しシーズン控え、たまプラーザという地域の特性か、転出転入の方が多くなる季節です。改めて周辺住民の方にも当院を周知いただけるよう、今後いろいろな形で情報発信を続けていきたいと考えております。

当院では、地域医療への貢献はもとより、医療の継承という意味で教育にも力を入れており、学生実習のお手伝いをしております。

今年からは年始から4人の理学療法士の学生が交代で実習を受けに来ています。人を指導するということは、指導する側にも大変勉強になります。新たに学んだことを患者様にフィードバックし、より良い医療が提供できるよう、スタッフ一同頑張っております。