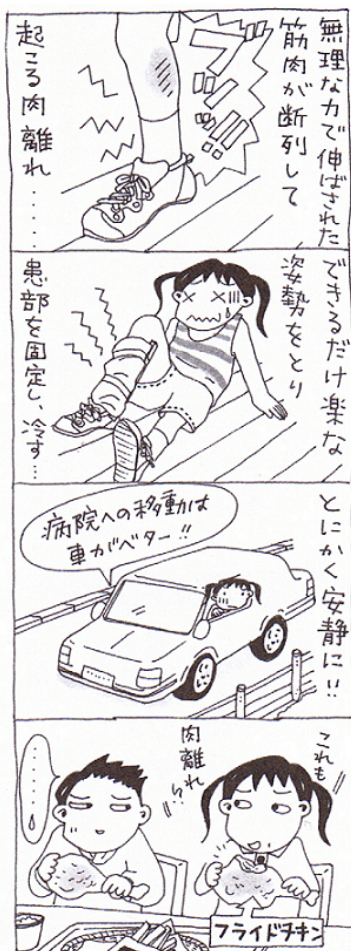


中川接骨院だより

平成 20 年 9 月 1 日発行 第 43 号

意外と知らない体のヒミツ

肉離れを起こしたとき



肉離れは、準備運動もせずに激しい運動をしたり、重いものを持ち上げたときに起こります。太ももやふくらはぎの筋肉が無理に伸ばされたために断裂されてしまうのです。

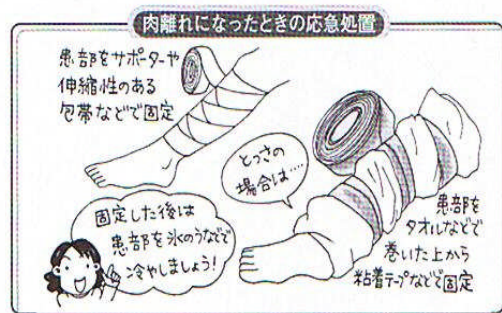
激痛が走って動けなくなり、内出血を起こす場合もあります。

- ① とにかく痛みが激しいので、なるべく患部の筋肉を使わずにすむような楽な姿勢をとる。
- ② 患部をサポートや伸縮性のある包帯などで巻いて固定する。とっさの場合は、タオルなどで巻いた上から粘着テープで固定する方法もある。
- ③ 固定した部分に氷嚢などを当てて冷やす。
- ④ 太ももやふくらはぎが肉離れを起こした場合は、無理に歩かずに安静にする。治療所へ行く場合は、車に乗って移動する。
- ⑤ 痛みと腫れが引いたら、入浴時に患部をマッサージして血液の循環を浴するといい。

↓覚えておきましょう↓

おや?肉離れかなと感じたら...

伸縮性のある包帯などで患部を固定してから氷嚢などで冷やす。
痛みと腫れが引いたら入浴やマッサージなどで血液の循環をよくする。



第 29 回:北信越中学校総合競技大会が開催



8月4日・5日に石川県松任で北信越大会が開催され、我が家の長男・佳祐(中3)が66kg級で出場しました。

一回戦目は福井県の一位の選手と対戦し判定勝ち、しかし、二回戦目は新潟県の一位の選手と対戦、有効負けとなり、この大会の結果は5位入賞でした。(*_*;

中学校生活の最後の試合となりましたが、来年はインターハイを目指し頑張るって欲しいものです。

また、次男の貫志・長女の佳菜恵には兄の後に続いてさらに精進してくれることを期待しています。

父談

当院での症例

右親指を動かすと手首に痛みを訴え来院
高岡市在住 K. M さん 41 歳男性

【問診】

一ヶ月前より自宅で乳児の入浴をする際に、手のひらを広げ頭を抱える姿勢で痛みがあり、我慢していて症状が悪化し来院する

【検査】

ファンケルスタインテスト(母指を手掌の中に入れてこぶしを作り、尺骨側に曲げさせる)陽性
長母指伸筋腱と長母指外転筋腱に圧痛あり **ドケルバン病 (狭窄性腱鞘炎)**
と診断

【施術】

指、手根関節のフィクセーションを矯正し、前腕筋の緊張を除去後に
レナサーモで外固定安静を保つ

14 日後にテーピング固定

4 週目、良好まで回復し、現在治療継続中

【考察】

筋肉は途中から腱に変わり骨に付着します。その腱は腱鞘という鞘に包まれ、腱の向かう方向を誘導し、周囲との摩擦を少なくし滑らかな動きを生み出します。腱と腱鞘に過剰な摩擦または圧迫が加わったときに炎症が生じます。



急性の外傷、疲労等による腰痛、肩こり、O脚、骨盤矯正には

カイロ治療 が効果的です。

カイロ治療は、真の原因をさぐり全身的な治療を施します。

初診料 (検査) 2,100 円

治療料 4,200 円

回数券 [5回券] 18,900 円

回数券 [10回券] 33,600 円

回数券は家族の方もご使用できます。 但し初診料 (検査) 2,100 円は別途必要です

★編集後記★

今年の夏休みは、柔道の試合で始まり、お盆期間も柔道の稽古で休みがなく、8月31日の高岡市中学校新人戦柔道競技で夏が終わってしまいました。まさに、中学生の息子達にとっては柔道漬けの夏でした。そんな中、唯一、小学生の子供とともに一緒にやり通した事が「ラジオ体操」です。一日も休まずにわが子達と出席しました。大人で毎日参加していたのは私だけです。(^^) しかし、町内の子供たちからは、怖そうなおじさん…と見られていたに違いありません。なぜなら、いい加減に体操をしていないか常にニラミを利かせてましたからくへ^>きっと恐れられていたことでしょう。日に日に参加人数が減っていったのもそのせいでしょうか?来年も皆勤賞しますよ。

診療時間の案内

平日 午前 8 時 30 分～午後 12 時 30 分 午後 4 時頃～午後 8 時

土・祝日 午前 8 時 30 分～午後 12 時 30 分

自由診療 随時受付

雨の日や足腰の都合の悪い方、送迎もいたしております。Tel26-5755 にご連絡ください。

ホームページが新しくなりました。[高岡市柔道少年]検索クリック

<http://judo.but.jp/>

<http://takaokajudo.web.fc2.com/>

