



— スポーツ整形外科通信 — 12月号



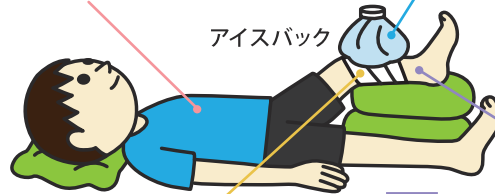
応急処置テクニック

Rest - 安静 -

ケガをしたら床やイスなどに座って安静にし、二次的な悪化を防ぐことが大切です。

Icing - 冷却 -

患部を冷やすことで、ハレや痛み、筋のケイレンをやわらげます。



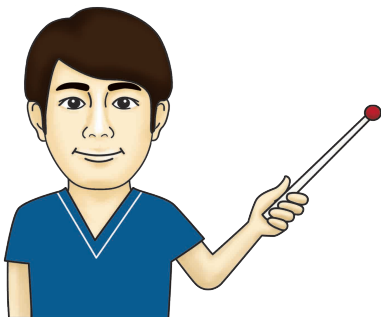
Compression - 圧迫 -

適度に圧迫することでハレの進行を抑え、痛みを軽減します。

Elevation - 挙上 -

患部を心臓よりも高く挙げて、内出血を防ぎます。

もしケガをしてしまったら、すばやく適切な処置ができるかどうかで、回復に大きな差が出てしまいます。ケガの直後には「RICE処置」によるアイシングが有効です。



たなか たいら
センター長 田中 平

【あいさつ】

私は、高校、大学とサッカー部の主将を務め、プロサッカー選手を目指していた時期もありました。今後、スポーツドクターとして、地域のスポーツ振興に貢献させていただきます。

【資格・認定医】

日本整形外科学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本医師会認定健康スポーツ医
草加市サッカー協会公認スポーツドクター、ロコモアドバイザー、義肢装具判定医
日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会（JOSKAS）会員、日本臨床スポーツ医学会会員
日本リハビリテーション医学会会員、抗加齢医学会会員

草加市サッカー協会公認スポーツドクターとして認定されました！

当院は、平成27年7月よりスポーツ整形外科として、「スポーツ関節鏡センター」を開設しました。

コンセプト

病院の診療は、ハードルが高いイメージがあるかと思いますが。当院のスポーツ整形外科では、ケガの治療だけではなく、ケガの予防、ちょっとした体の違和感、各スポーツ種目のストレッチや筋力トレーニング方法、高齢者の健康増進など、医学面からあらゆる相談に対応しております。

外来表	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:15	田中	藤川			田中	
14:00 ~ 17:15	手術	手術		田中	田中 (スポーツ 専門外来)	

※ 金曜日はアスレティックトレーナーの柔道整復師もいます。
※ スポーツ専門外来は、スポーツ疾患が優先になります。

メディカルトピア草加病院 スポーツ整形外科
外来予約専用ダイヤル ☎ 048-928-3112

スポーツ整形外科情報
を発信しています！



facebook