

## 柔道整復師から学ぶ

## ◇◇ ヨツヨツ健康術 ⑤1

## 自宅リハビリは無理な負荷に注意！

柔道整復師が開業している接骨院や整骨院には、骨折や脱臼、打撲・捻挫・肉離れなどのけがをした患者さんが来院します。新型コロナウイルス感染症予防対策のため、さまざまな業種が休業要請を受けましたが、柔道整復師業務は対象外となりました。しかし、感染を警戒して通院を控えた方々は多かったのでないでしょうか。

そこで今回は、骨折や脱臼後のリハビリを自宅で行う際に大切なことをお伝えしましょう。骨折の治療中、ギプスなどで固めたままの関節は、こわばり動きにくくなっています。その動く範囲を正常な状態に戻す可動域訓練は、無理な力を加えることなく動かす方法がよいとされています。痛みをこらえて無理に関節を屈伸すると、炎症が

起きて回復が遅れます。さらに無理を繰り返すと、永続的に可動域制限が残ることもあります。少しでも不安を感じた場合は、専門家への受診をお勧めします。もちろん、神経麻痺まひによって自力で動かせない関節は、専門家による介助を得ながら可動域を戻していく必要があります。

私たちは骨折と脱臼を治す専門職として、すべての柔道整復師を対象に講習会を開催し、技術の向上に努めています。



日本柔道整復師会会長  
工藤鉄男