

## ■ 筋挫傷(肉離れ/筋断裂)、打撲の応急処置

早期発見、内出血の回避は早急な回復を図り、筋肉組織の癒痕の広がりを防ぐうえで重要です。そのために初期段階におけるアイシング(RICE処置)が重要です。

- RICE処置：一般的に受傷部位の内出血や腫脹を最小限に抑える事を目的として2~3日間はアイシングを行なう。

### ●アイシングの必需品!

R: Rest(安静)患部を安静に保つ

I: Ice(冷却)患部を冷却する

C: Compression(圧迫)患部を圧迫する

E: Elevation(挙上)患部を心臓よりも高くする

※筋挫傷、打撲いずれの場合も必ず医師の診断を受けて下さい。



## ■ 予防・再発予防のためのメソッド

- ① **ストレッチング** 筋温と柔軟性の向上→可動域の回復
- ② **筋力強化** 筋肉をバランスよく鍛える→筋アンバランスによる発生を軽減
- ③ **アイシング** 運動後のアイシング→筋肉の炎症ケアと疲労物質の早期除去
- ④ **圧迫・固定** サポーターや弾性包帯→患部を保温・圧迫し、筋肉への負担を軽減

さらに詳しい情報はこちら [www.mcdavid.co.jp](http://www.mcdavid.co.jp)

## マクダビッド ジャパン株式会社

〒141-0031

東京都品川区西五反田2-19-3 五反田第一生命ビル9F

TEL 03-5436-6606 FAX 03-3492-2066 E-mail info@mcdavid.co.jp

●やむをえない事情により、記載価格、製品仕様の一部を変更する場合があります。あらかじめご了承下さい。

## # 443 コンプレッション・カーフラップ クイックマニュアル

プロテクションレベル2 ミドルサポート

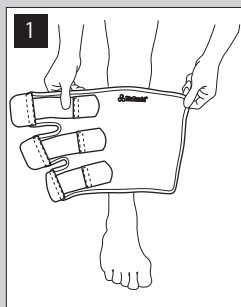


従来のサポーターではふくらはぎ全体を圧迫するだけで、ふくらはぎの高さに合わせて圧迫力を調整する事ができませんでした。マクダビッドの#443コンプレッション・カーフラップは、2Wayストラップの働きにより、全体圧迫とふくらはぎの高さにあわせた段階的圧迫の2つの圧迫方法を融合させた新発想の画期的なサポーターです。

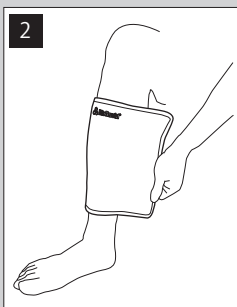


- 3本の2Wayストラップでふくらはぎだけを段階的に圧迫サポート可能
- 独自の2Wayストラップの圧迫加減により、軽圧迫から強圧迫まで幅広い圧迫サポートが可能
- サポーター本体は装着が簡単なラップタイプ(巻き付け式)
- フィット感、快適性に優れた1.5mm厚薄型通気性素材を採用
- ケガの再発予防だけでなく、ふくらはぎのコンディショニング用としてもおすすめ

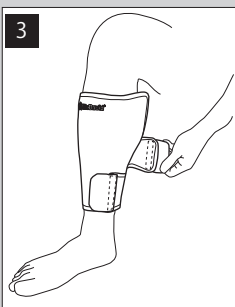
■ **サイズガイド:フリーサイズ**(27~45cm) ※サイズ測定位置:  
ふくらはぎ回り(一番太い所)



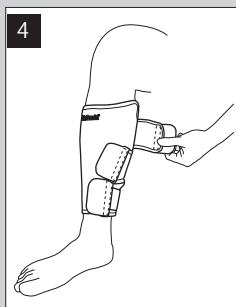
本体を両手で広げ、マクダビッドのロゴが上に来るようにすねに合わせる。



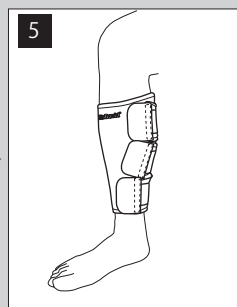
本体を下腿部に巻きつける。



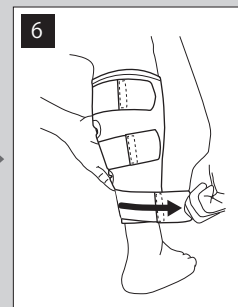
最初に一番下(足首側)の2Wayストラップの本体ストラップを時計回りの方向へ引っ張りながら止める。



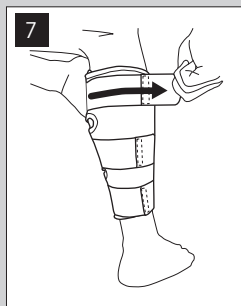
続けて真ん中、一番上(膝側)の2Wayストラップの本体ストラップを時計回りの方向へ引っ張りながら止める。



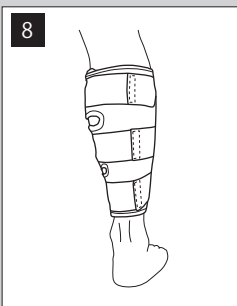
サポーターのゆるみやズレがないか確認し、フィット感を調整する。



次に2Wayストラップの伸縮ストラップを下側(足首側)から反時計回りの方向へ引っ張りながら止める。

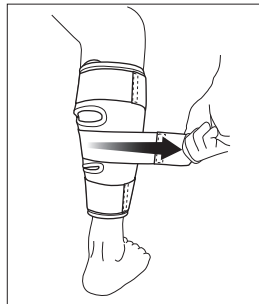


同様に真ん中、一番上(膝側)の2Wayストラップの伸縮ストラップを反時計回りの方向へ引っ張りながら止める。



好みのフィット感と圧迫力が得られるよう、個々のストラップで調整する。

### ■ 簡単な圧迫力の調整方法



運動中に圧迫力を調整・変更する場合は、2Wayストラップの伸縮ストラップの引っ張り加減を調整・変更するだけで簡単に調整可能。また、足首側から膝側へ向けて圧迫力を弱くしていくと段階サポートも可能。

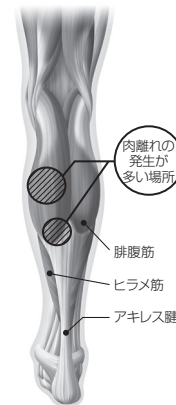
### ふくらはぎによく発生するケガについて

#### ■ 筋挫傷(肉離れ/筋断裂)

- 肉離れとは: 筋肉の損傷(部分断裂、完全断裂)のことで、スポーツをしている最中に起こりやすい。
- 症状: 肉離れの症状は、3段階に分類される。  
軽度: 運動中に鋭い痛みを感じるが、運動や自力歩行が可能。  
中度: 筋繊維の一部断裂でかなりの痛みを感じる。運動の継続、自力歩行は難しい。  
重度: 筋肉の部分断裂により筋肉や筋膜移行部に激痛が走る。自力歩行はほぼ不可能。
- 発生要因: 年齢、柔軟性、筋力低下、ウォームアップ不足、疲労、不適切なリハビリなど

#### ■ 打撲

- 打撲とは: 転倒やものに強くぶつかるなど外力による傷口を伴わない軟部組織の損傷のこと。
- 症状: 打撃が大きいと毛細管が断裂し組織内で内出血が起き、皮膚が青紫色に変色する事が多い。また、内出血により患部に腫脹が発生することもある。
- 発生メカニズム: 外部からの打撃により皮膚、脂肪、筋肉が下部の骨に対し圧迫され発生する。



右足を後方から見た図



注意

※2Wayストラップを強く引っ張りすぎると、血行障害や神経障害を引き起こす原因になりますので、ご注意ください。

※長時間装着する場合は、長時間の圧迫により皮膚や血行に影響を及ぼす可能性がありますので、適宜装着し直して下さい。