

# JFA.jp メ ディ カ ル

## 選手・指導者向け情報

### 怪我をしたら [選手・指導者向け情報]

サッカー（スポーツ）には怪我がつきものと言われるますが、怪我をしないにこしたことはありません。身体を動かせばそれに伴って「怪我」をする可能性は高くなります。ここでは怪我をした場合の対処法について話していきます。

#### 怪我をしたら - 現場で行える初期治療 -

サッカーによる怪我は打撲や捻挫、肉離れ、そして骨折などがあります。どのような状況で怪我をしたかよく見ていると、どこか部位の怪我をしたのか予想することができます。怪我をした時に、痛みが強くて動けない、あるいは動く痛みが強くなる場合は運動をやめて、以下のチェックをしましょう。

腫れないか  
変形していないか  
自分で動かせるかどうか  
血の巡りがよいか

次に以下の処置をします

RICE：下記4つの処置の頭文字を併せてRICEと呼びます。

（JFAニュース2009年7月情報号No.303参照）

Resting（安静）：患部が動かないようにします

Icing（冷却）：氷や流水で患部を冷やします（冷シップは冷たく感じますが、患部は冷えません）

Compression（圧迫）：痛んだ部位を圧迫しますが、腫れが強くて、どこが痛んでいるかわからない場合はむやみにしないでください。

Elevation（挙上）：患部を自分の心臓より高く上げて、腫れをひかせます。

このような処置をした後に、医療機関を受診してください。



ドリームサッカー

© Japan Football Association All Rights Reserved.