

# 選手ではないサポーターの方へ！

## ～応急処置・足首編～

マネージャー・保護者が運動者へ行える  
基本的な足首捻挫時の応急処置についてご紹介します！

### 【内反捻挫】



#### やり方

- ①内反捻挫  
外くるぶしにつける靭帯に損傷が起こり  
腫れ、熱感、変色などが起こります
- ②空気を抜いたアイスパックを  
外くるぶしへあてます
- ③適度な圧迫を加えながらバンテージで  
スネの内側へ向かって巻き始めていきます
- ④最後に足を上げます（心臓より高い位置）  
  
（20～30分程度冷やします）

※冷やす時間が長いと凍傷になりますので  
注意しましょう！

### 【ハムストリング肉離れ】



#### やり方

- ①ハムストリング肉離れ  
GradeはI度、II度、III度に分類されます
- ②空気を抜いたアイスパックを  
受傷部位に当てます
- ③適度な圧迫を加えながら  
バンテージで巻きます
- ④最後に膝が伸びると痛みが出るので  
スネに高さを作る毛布などを引きます  
  
（20～30分程度冷やします）

