

簡単アイシングの仕方 ～膝&アキレス腱編～

マネージャーや保護者ができる簡単なアイシングの仕方をご紹介します！

【膝のアイシング】



やり方

- ①関節全体を包むように氷嚢を当てます
- ②氷嚢がずれないようにバンテージで固定します

※膝は怪我した直後に関節内が腫れやすいため全体を包みます

効果

- ・怪我の炎症を抑える
- ・痛みの緩和
- ・怪我の悪化予防

【アキレス腱アイシング】



やり方

- ①選手の膝を曲げ、足首をそらせた姿勢をとります
- ②足部→下腿→太ももの順にバンテージを巻き①の状態を保持します
- ③氷嚢を患部に当て、固定します
※足の下に毛布を置きましょう

効果

- ・怪我の炎症を抑える
- ・痛みの緩和
- ・怪我の悪化予防

