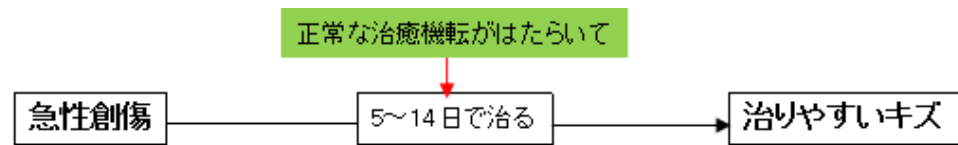
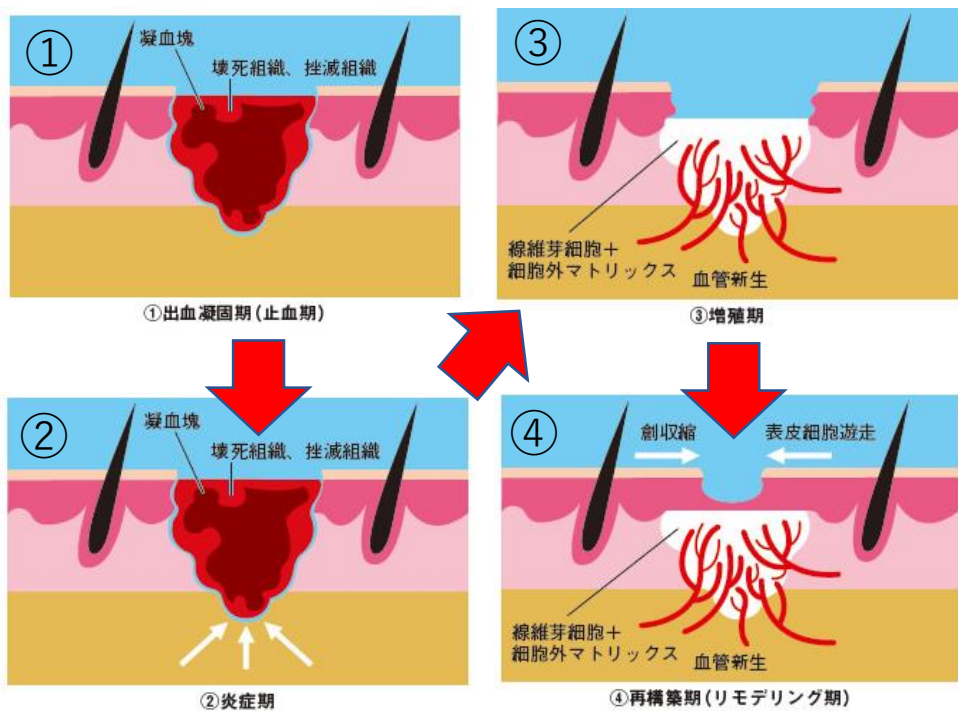


傷の治り方・注意点

傷、痛みが出たときの治り方。こういった過程で傷が治っていくかを知ろう。



約2週間は治るのに時間がかかる！！この間に無理をすると痛みや炎症が長続きする！！



疑問1：痛いときは温めたほうがいいのか？

答え：炎症が起こっているとき（痛いところに熱がある・痛いところが腫れているなど）はダメ！炎症を強める可能性が上がる！！

動かしたほうが楽になるなどの症状がある場合は温めてOK！

疑問2：湿布は貼っていいの？

答え：温シップ・冷シップなどに関しては消炎鎮痛剤が入っていないのであまり効果は見込めません。病院から処方されたものであればOK！

ただし、光線過敏になる恐れもあるため湿布を貼った場所は太陽の光に浴びないように注意しましょう。

疑問3：痛いときは安静にしてたほうがいいのか？

答え：炎症が生じているときは安静がよい。しかし適切なりハビリを行わないと関節が固まる恐れがあります。痛みがある場合は自分で解決しないようにして、一度お医者さんに相談してみましょう！