

捻挫

患者様情報

来院されるまでの症状

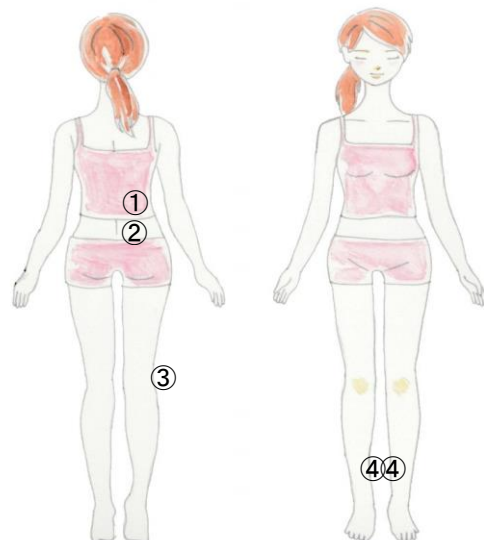
- ・ 8月に足首を捻挫し、2か月経っても足に力が入らず不安定感が強い状態です。
- ・ 整形外科医院でレントゲン撮影の結果、骨に異常はないという診断でした。
- ・ 足首の動きが硬く、足全体がむくんで冷えている症状で来院なさいました。

患 者 様	40 代	女性
初 診	2012	9 月
既 往 症		
他 の 症 状	足の冷え	

四診と経過

■ 診療（診断と施術）

- ・ 足の浮腫みや冷えは、捻挫した足首を底うことによる身体全体の運動量の減少と思われます
- ・ 右のお尻から太もも、膝裏からふくらはぎにかけて部分的な「つっぱり」がみられました。
- ・ はじめに、身体全体の強張りや筋のつっぱりなどを緩めることを施術の主目的とし、強張りやつっぱりが緩和したところで、浮腫みと冷えの除去にとりかかりました。



■ 初診後の経過

- ・ 週1回程度の診療を継続し、毎回、患部に施灸をし大腿部のつっぱりを緩めました。
- ・ 4回目の施術から足の可動域が広がり始め6回目からは、これまでの足の重さ感が消えて可動域も一段と広がっていました。

使用した主要なツボ

- ①腎兪(ジンユ) ②次膠(ジリョウ)
③委陽(イヨウ) ④三陰交(サンインコウ)

■ ひとこと添えさせていただきます

- ・ 身体のバランスは、ちょっとした重心の不均衡であっても、それが習慣化すると、身体全体の歪みや不調を引き起こすことになります。
- ・ とくに足首の捻挫は、「小さな不都合」ということで我慢しがちですが、知らず知らずのうちに身体全体の歪みや不調をきたすことになりますので、早めに、しっかりと治すことが大事です。
- ・ 治療の基本として、はじめは、捻挫部位を固定することによって、他の部位への影響を最小限にしながら少しずつ負荷をかけて足首自体を強化していくことが大切です。捻挫部位を底い過ぎて使わないでいると、どんどん筋肉が落ち身体のバランスが崩れて悪循環になってしまうからです。