

R I C Eとは応急処置の基本で、受傷直後に行い、ケガの悪化を防ぐため、また復帰を早めるためにとても重要とされています。

R = Rest (安静) まずは患部を安静にさせることが重要です。

I = Ice (冷却) 冷却することで痛み、腫れ、炎症を抑えます。

C = Compression (圧迫) 患部の適度な圧迫は腫れと炎症を抑えます。

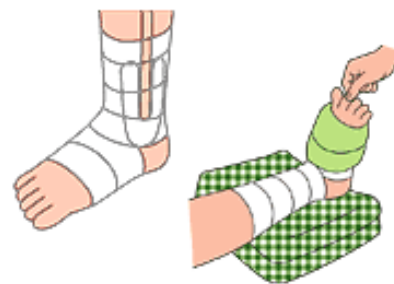
E = Elevation (挙上) 心臓より高い位置に挙上することで腫れや炎症を抑えます。



Rest



Ice



Compression



Elevation

R I C Eはあくまで応急処置です。R I C E処置後には専門医等で診察してもらいましょう。