

突き指について

― 副木固定・テーピングの実際 ―

高知スポーツドクター協議会 川上照彦

【はじめに】

前回、病院に行く必要がある突き指や、応急処置の概要について述べました。今回は、家庭でできる簡単な突き指の固定方法について述べたいと思います。

【固定法の実際】

<テープのみによる固定>

① 第2指関節（PIP 関節）の固定



固定しようとする関節を挟むようにテープを巻きます。これは基本となるテープで、アンカーといいます。ぐるりと巻くことによってはがれにくくなります。この時、強く締めて巻くと、指が締めすぎで血の巡りが悪くなりますので、十分注意してください。



次に、左図の赤、黄色のテープのように、アンカーテープからアンカーテープに×字にテープを貼り、指が曲がらないようにします。



最後に、×字テープがはがれないように、アンカーと同じように、指にぐるりとテープを巻きます。この際、くれぐれも指を強く締め上げないような注意が必要です。

② 指の根本の関節（MP 関節）の固定



この時も最初はアンカーテープから始まります。固定する関節を挟むように巻きます。

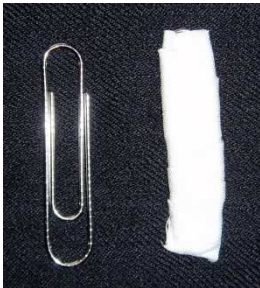


次も PIP 関節と同じように、アンカーテープからアンカーテープに、クロスにテープを貼ります。



最後に、テープがはがれないように、巻軸にテープを巻いたところです。これでテープの固定力が増し、長持ちするようになります。

<身近にある物による固定>



大きなクリップにテープを巻き、副木代わりにしました。少し曲げて固定します。

簡単に強固な固定が得られて便利です。他にもいろいろな物が利用できると思います。

<隣の指を副木として利用する方法>



隣の指を副木代わりにするのもよくやる方法です。この時は指と指の間にガーゼなどを挟みます。こうすると指が安定するとともに、クッション代わりとなり楽です。指が蒸れるのも防ぎます。この後、クロスにテープを貼ると固定力が増します。

以上簡単な固定法の実際を述べました。突き指の際には固定をしながら icing (アイシング) することが重要です。固定の期間は突き指の程度によりますが、2週間を目安に増減して考えればよいと思います。