

突き指について

皆さんは、突き指について、どのように理解されているでしょうか。

突き指とは、指を突いたり、ぶついたりして起こるケガの総称で、打撲、腱断裂、靭帯損傷、脱臼、骨折などあらゆる種類のケガが含まれます。軽いケガだと思われがちですが、重症の場合が多いのが特徴です。シップなどの簡単な処置で済むものは 30%、専門的な治療が必要なものが 70%という統計もあります。

突き指の原因は、スポーツによるものが多いのですが、家庭での転倒などのスポーツ以外の場面でも起こります。

突き指の予防は、競技環境や家庭環境を整備して、指をぶつけないようにし、転倒を防ぐようにします。また、十分な練習を行い、競技動作に習熟することが大切です。

突き指をした時の応急処置は、**RICE** と呼ばれる、安静 (**Rest**)、冷却 (**Icing**)、圧迫 (**Compression**)、挙上 (**Elevation**) の外傷時の基本処置を行います。むやみに引っ張らないでください。そしてできるだけ早く整形外科を受診してください。

整形外科での正しい診断と正しい治療を行うことにより、不幸な結果に陥ることのないようにしましょう。