



しずおか整形外科病院

しずおか整形外科病院は、ウィンターカップを応援しています。

判断に迷ったら、早めに医師の診察を

01 | 足関節捻挫

けがをしたら、早めにRICE処置を行うことが大切です。特に冷却と圧迫は効果的で、復帰までの期間を短縮できる場合があります。痛みが強いときは、診断が出るまで松葉杖を使って体重をかけないようにしましょう。症状が1か月以上続くときは、リハビリで足首の安定性を取り戻してから復帰することが必要で

02 | 膝関節のケガ

応急処置は控えめに、すぐに医師の診断を受けることが重要です。診断が確定するまでは松葉杖を使って安静に保ちましょう。膝をひねって腫れや痛みがあるときは、靭帯損傷や半月板損傷などの可能性があります。特に内側に強い痛みがある場合は内側側副靭帯損傷が疑われ、このときは冷却や圧迫が有効で

03 | 筋肉の外傷筋挫傷・肉離れ

衝突等で筋肉が損傷する「筋挫傷」は、冷却・圧迫に加え、血腫の残存予防のため「膝を曲げておく」ことが重要です。ジャンプ等の過度な負荷で筋肉が損傷する「肉離れ(筋断裂)」は、部位と程度に応じてエキセントリック(伸張性筋収縮)トレーニングを痛みのない範囲で行うことが予防に効果的です。



しずおか整形外科病院
整形外科 専門医
清水エスパルス
チームドクター

土井 光人

Mitsuhiro Doi



しずおか整形外科病院
整形外科 専門医
清水エスパルス
チームドクター

栗原 亨高

Akitaka Kurihara



しずおか整形外科病院
整形外科 専門医
ベルテックス静岡
チームドクター

川合 拓郎

Takuro Kawai



一般整形

人工関節置換術

脊椎外科

スポーツ整形

再生医療

しずおか整形外科は、検査設備を刷新し、紹介受診重点医療機関を目指して、地域の診療所・クリニックと連携する整形外科専門の病院として生まれ変わります。整形外科の専門性、豊富な手術実績を活かし、質の高い医療とリハビリの提供を目指します。



CT
80 列マルチスライス (Canon)



MRI
1.5 テスラ・ヘリウムフリー (PHILIPS)



レントゲン
ISS 方式・長尺撮影 FPD (富士フイルム)

関節・脊椎・スポーツの障害でお悩みの方、
ご相談ください。

〒420-0821 静岡県静岡市葵区柚木 90-1

初診受付はこちらから

054-267-1000



R&O リハビリ病院グループ

R&O リハビリ病院グループは **VELTEX SHIZUOKA** を応援しています！

