

サポーター



はした方が良いの？

長かった夏も終わり、少しずつ動きやすい時期になってきました。これからはウォーキングや運動、旅行などがしやすい時期になりますね。活動しやすい時期になってくると『サポーターはした方が良い？』と患者さんからよく質問を受けるので、今回はサポーターについてお伝えさせていただきます。

※サポーターという名称で説明していきますが、コルセットや骨盤バンドなどのサポートする物全般の事です。

サポーターですが、結論から言うと…

最終的には、頼らないで生活出来るようにした方が良いです。

なぜかという、人の体は元々サポーターに頼らなくても動けるように出来ています。しかし、ずっとサポーターに頼りすぎてしまうと自分で体を支えて動く力が弱くなってしまい、一生サポーターに頼らなければ生活が出来ない体になってしまう可能性があるからです。なので、生活や運動などで不安なく動けるのであれば、なるべくはずして自分の力で維持できるようにしていけると良いですね！もちろん、症状が辛い時や不安な時は一時的に使用しサポートしてあげる事は良いと思います。でも、そもそも痛みは体からの SOS です。動いて痛い時は負担がかかる動きなどで無理しないで、まずは体を治す事に専念してあげられると良いですね。



メリット

- ・ 安定感がある
- ・ 負担の軽減
- ・ 痛みの軽減
- ・ ある程度無理して動けてしまう
- ・ 安心感がある
- ・ 寒い時期は暖かい



デメリット

- ・ 関節の動きが悪くなる
- ・ 血流が悪くなる
- ・ 筋力が落ちる
- ・ 熱がこもる
- ・ 無いと不安なので手放せなくなる
- ・ 多少の無理が出来るので、後々状態が悪化する可能性がある



使用時の注意点



- ・ サポーターを使用する事によって楽に動けたとしても、負担がゼロになっているわけではありません
- ・ 痛みを我慢してでもどうしても今やらなくてはいけない事があるのであれば、サポーターを使い患部をサポートしてあげて下さい
- ・ 締め付けが強すぎると状態を悪化させたり、血流障害が起こる事があります
- ・ サポーターを使用している関節は固定されて動きにくくなるので、その上下の関節や逆側への負担が増えてしまい、負担がかかった所を痛める可能性もあります
- ・ 負担がかかる用事が終わったら、なるべく早めにサポーターを外して、圧迫から解放してあげましょう
- ・ 使用後は、なるべく早めに患部や負担がかかった所をアイシングしましょう
- ・ 使用後は、なるべく早めに体操やストレッチで体全体の負担を取ってあげましょう
- ・ 動く事に不安がなくなってきたら、サポーターから少しずつ卒業していきましょう

