

アイシング処置

用意する物



- 保冷剤や氷枕など。（ペットボトルを凍らせたものでも代用できます。）
- タオルやガーゼハンカチなど
(凍傷予防のため、必ず使用します)

部位に合わせ、形を整えて凍らせます



氷枕に水を入れ
冷凍庫で凍らせる



水を入れたペット
ボトルを凍らせる



(使用例)

タオルを間に使用し
凍傷に注意する！

指や手関節などは
小さな保冷剤を
使うと便利です



☆手順☆

- ① アイスバッグ等水を充填し冷凍庫で冷やします。
氷を使用しても構いません。
- ② 患部に直接当てないように、必ずタオルを間に敷いてアイシング処置を行います。(凍傷予防の為です。)
- ③ 皮膚や爪の色に注意しながら、20分間冷却し続けます。(10～15分でも結構です。)
- ④ 40分間ほど氷を外した状態で休憩します。
- ⑤ これを2～5回繰り返し数日間行います。

宏洲整形外科医院HPに詳しく記載しています↓↓↓

(※寒冷蕁麻疹を有している方は、行わないで下さい！)

