

# リハビリニュース No.15

## ～痛みがでた時～

日常生活の中で痛みがでた時「いつか治るだろう」と思い、長い間そのままの状態にしたことはありませんか??

例えば肩関節周囲炎の場合は放置することで、その放置期間の 2～3 倍の治療期間を要すると言われています。

このように、そのままの状態痛みを放置すると、さらに状態が悪化したり、他の関節に痛みが生じたりして、結果的に治療期間が長引くこととなります。



## ☆☆早期受診→→→早期回復☆☆

①転倒や事故などの外傷→早急に受診

②原因不明の痛みが生じた場合

A) 痛みが気になる方→受診

B) 痛みの様子を見る方

① 1週間以内に痛みが増した場合→その段階で受診

② 1週間後に痛みが変わらない場合→受診

③ 1週間後に痛みが和らいだ場合→更に1週間様子を見て  
もよい。

※注意※ 様子を見ることを勧めている訳ではありません。  
また、痛みを1～2週間以上放置しないようにして下さい。

痛みは時間が経つと治まる場合もありますが、痛みには原因があり、その原因となっているものを治さなければ痛みはなくなりません。

痛みがでてからあまり時間をおかずに来院し、早期の回復をめざしましょう!!