

障害名

## 手関節捻挫

### ① 症状

・手首の捻挫で痛みをとめよう。

### ② 原因

・手を捻ることや転んだときに手をついた時などに手首の軟骨や靭帯を傷けてしまっている。

### ③ 治療法

・初期治療 ① アイシング → ② テーピングで固定

・病院

先生の指示に従う

(骨の異常がないか同時に調べておく)

・リハビリ

### ④ 予防法

### ⑤ 追記