

《たかがネンザ、されど捻挫》

～足関節捻挫の対処法～

足関節捻挫はスポーツ現場にて多く発生するスポーツ外傷です。
また、クセになることも多く、二次的なスポーツ障害の原因にもなります。

現場で行える対処法はたくさんあります！

適切な応急処置、競技復帰へのリハビリテーション、再発予防としてのトレーニングによって、
早期復帰・パフォーマンスの向上を目指しましょう！！

【医事科学委員会活動における統計と傾向】

・講師 松沢 義彦
(岡山県バスケットボール協会医事科学委員会 総務)

【たかがネンザ、されど捻挫 ～足関節捻挫の対処法～】

・講師 石田 裕子氏
(NATA公認アスレティックトレーナー、日体協公認アスレティックトレーナー)

・日時 平成26年1月19日(日) 13:00～16:00 ※受付12:30～
・会場 岡山赤十字病院 センター棟4F研修室
・対象者 選手、指導者、保護者、その他興味のある方
・会費 無料

・問合せ先 医事科学委員会総務 松沢まで matsuzawa.18@gmail.com

