



bdg 左上肢

監修 十勝リンパ浮腫治療センター

## 使用する包帯

\*ここでは標準的な包帯の巻き方をのせています。実際には患者さんごとに個人差があると思いますので必ず担当のセラピストにご確認ください。



### ●スキンケア

保湿のために、肌に合ったクリーム類をうで全体にまんべんなく塗ります。塗る際は、うでの上の方に向かって円を描くように塗っていきます。



### ●筒状包帯

肌の保護のために使用します。親指の穴を確認してうでを通しムラなく装着します。



筒状包帯の手の甲部分をめくって、指包帯を巻いていきます。

【ワンポイント】  
包帯は全て、かたつむりの向きで持つと巻きやすいです





●指包帯

手首の内側（親指側）に包帯の端が来るようにして始めます。そのままぐるっと一周して包帯を固定します。最初に親指と人差し指の間を通り爪の生え際の部分から巻きはじめ、らせん状に指の付け根に向かい親指を巻いていきます。



【ワンポイント】  
台やクッション等を使用し、無理の無い姿勢で巻いていきましょう。

●指包帯

人差し指や中指も同様に巻いていきます。1本目の包帯が途中で終わったら2本目の包帯を巻いていきます。  
\*目安としては1本目の包帯で中指位まで、余った包帯は同じところに重ならないように巻いていきます。



●指包帯

2本目も同様に手首の内側に包帯の端が来るようにして始めていきます。そのままぐるっと一周して包帯を固定します。同様に薬指・小指も巻いていきましょう。余った包帯は薄い部分に巻重ねていきます。



【ワンポイント】  
★指の包帯は、地肌が透けて見えない位で巻くのが目安です。  
★圧は少し引っ張っても、抜けない位。  
※引っ張る強さのイメージは、赤ちゃんの指に触る位の強さです。強く引っ張り過ぎる必要はありません。  
★指の包帯は、裏でダメになると痛みやしびれの原因になりますので、引っ張り過ぎず、なるべく平らに巻きましょう



●綿（わた）包帯

筒状包帯を元にもどし、10cmの綿包帯の穴が開いた部分を親指に通して、親指と人差し指の間から指の付け根を通り小指側に1周します。 ※このとき綿包帯の上端が小指の付け根に戻ります。



●綿（わた）包帯

そのあとは包帯の間が空かないようにしながら肘の部分は重ねて厚みをもたせ、脇の下まで巻き上げます。  
※肌の保護のために使用しますので、引っ張らずに肌に添わせるように巻きます



●ロールスポンジ

綿包帯と同様に穴に親指を通し、端が出ないように固定し、親指にロールスポンジが少しかかるように巻きながら小指の付け根に戻ります。  
※巻きはじめは緩みやすいのでピッタリと密着させるように巻いていきます。



【ワンポイント】  
上半分はゆるくなくても、次の巻きで押さえることができます。  
  
指で弾くとパチンと高めの音がる様に巻いていきます。

●ロールスポンジ

らせん状に巻き上げるときは、ロールの下半分が密着するように意識してピッタリと巻きます。  
指の付け根から脇の下まで巻いていきます。肘の部分を巻く際は、肘を軽く曲げて巻いていきます。



【ワンポイント】  
腕を下して、指2本分ぐらいのスペースを空けた位置まで脇の下は巻きます。

●ロールスポンジ

巻き上がった上端と下端の筒状包帯は折り返します。



● 6 cm弾性包帯 (茶色)

手首から巻初め、ぐるっと一周固定巻をしてから、1~2周で小指の付け根部分に巻きおきます。  
※固定巻きは、きれいに止まっていなくても大丈夫です。



【ワンポイント】  
★引っ張らずに包帯を押し当てながらスポンジをつぶす様な感じで圧を加えます。  
★この部分の包帯を巻く際は、指をしっかりと広げて巻いていきます。

● 6 cm弾性包帯 (茶色)

親指と人差し指の間を通して、小指の方に向かって手の甲に圧迫を加えていきます。  
同じ箇所を2~3周、親指の付け根に喰いこまないように、小指側は指の方にはみ出ない位置で巻いていきます。



● 6 cm弾性包帯 (茶色)

先端の2~3周が終わったら、親指と人差し指の間に帆をかけるようにして水かきの部分にポケットを作ります。



● 6 cm弾性包帯 (茶色)

次の巻きで親指と人差し指の間を通してポケットを押しさえるように巻き、小指の付け根に戻ります。



【ワンポイント】  
★弾性包帯を長く伸ばしてぐいぐい引っ張るのではなく、握っている弾性包帯を押し当てて（スポンジをつぶす様な感じで）伸ばすように巻いていくと適度な圧が加わります。

● 6 cm弾性包帯 (茶色)

余った包帯をらせん状に巻き上げて、肘の下くらいまで巻きます。※肘は超えないようにします。



包帯の端を合わせた状態



● 8 cm弾性包帯（茶色）

手の甲（親指と小指をつなぐライン）から脇の下に向かってらせん状に巻き上げます。

\* 6 cmの包帯と逆向きに巻くとよいです。一つ前の包帯の端を合わせると反対巻きになります。



● 8 cm弾性包帯（茶色）

肘の下まで来たら、肘の窪みを斜めに上がり、肘がしらに隙間を作るように肘の上を通って今度は斜めに下がります。

※肘の曲げ伸ばしがしやすいように、肘の内側でパッテンを作ります。



● 8 cm弾性包帯（茶色）

次に肘がしらを閉じるように巻いて、そのまま脇の下までらせん状に巻き上げたら、テープで留めます。

※この段階で8割がた圧がかかった状態です。

※巻き上がった8 cm弾性包帯は下地にあるロールスポンジを超えることはありません。



【ワンポイント】

肘下の圧をかける時、包帯を転がすと、腕は反対に回転させましょう。両方から圧をかけることで、中心に向かって圧がかかります。

包帯の端を合わせた状態



● 10 cm弾性包帯（茶色）

最後の包帯は全体の圧の調整に使用します。巻く前に全体を触って、圧の不足しているところから巻き始めます。

8 cmの包帯とは逆巻に、手首の上あたりからわきの下に向かって巻き上がるとよいでしょう。



● 10 cm弾性包帯（茶色）

包帯は密着するように巻いていき、肘の部分はゆるくなりやすいのでしっかりと包帯をなでながら巻いていきます。

※巻き上がった10 cm弾性包帯も下地を超えることはありません



● 10cm弾性包帯（茶色） 最後にテープをとめて完成です！  
部分的にきつすぎるところ、緩すぎるところがないかチェックします。

\* 指先から腕の付け根に向かって包帯の圧が緩やかになっていくのがよい状態です。



【ワンポイント】

テープはあらかじめ、切って机や壁に貼り付けておく  
と便利です。  
また、後々剥がしやすいように端を少し折って、前面  
か外側で留めておく和良好的です。



●動かしてみましよう！  
自分の鼻に触る際に少し抵抗がかかる位が良いでしょう。  
きつすぎて動かなかったりしびれが出てくる、  
いくらでも簡単に動きすぎる包帯は、  
きつすぎたり緩すぎたりする状態です。

体調により包帯の圧の感じ方は変わりますので、  
無理をせずつらいと感じるときは外して巻き直しましょう。



【問い合わせ先】

北斗病院 十勝リンパ浮腫治療センター

〒080-0833 北海道帯広市稲田町基線7番地5

TEL：(0155) 48-8000 FAX：(0155) 49-2121

E-mail：<https://www.hokuto7.or.jp/patient/contact.html>

HP アドレス：<https://www.hokuto7.or.jp/patient/contact.html>