

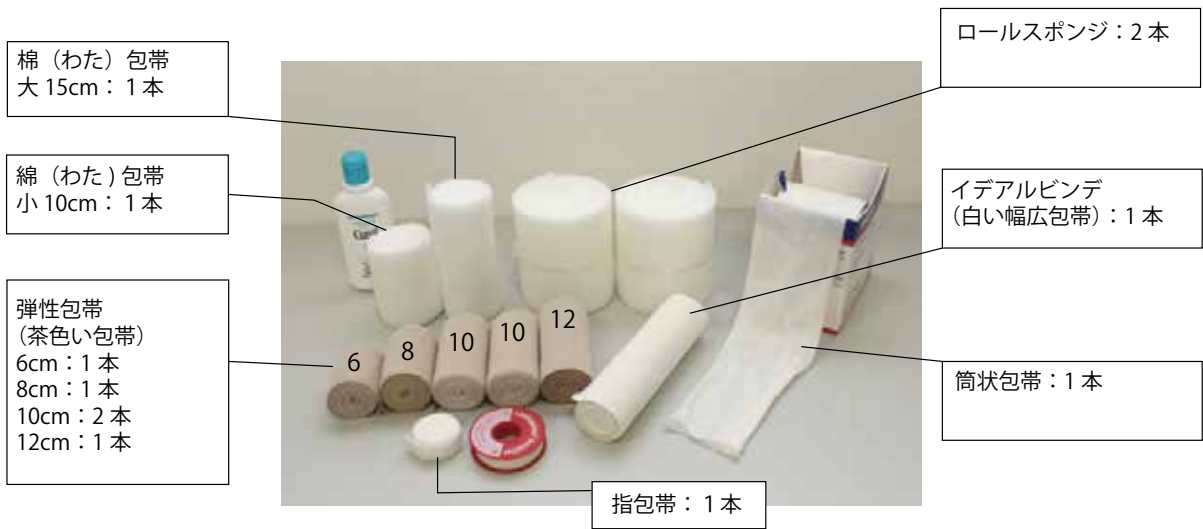


bdg 左下肢

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足全体にまんべんなく塗ります  
塗る際は、足の付け根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。あしを通しムラのないように装着します。  
※上端・下端は少し余るくらいの長さが良いでしょう



### ●筒状包帯

足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

足の内側（親指側）に包帯の端が来るようにして始めます。

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って巻いていきます。

※包帯の始めの位置は親指側と小指側の出っ張った骨の下側から始めると良いでしょう。



●指包帯

次の指に行くときは、足の甲～足の裏を通り再度親指側から包帯が出てきます。人差し指以降も同様に巻いていきます。

小指はむくんでいなければ巻かなくても大丈夫です。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。



【ワンポイント】

★圧は軽く引っ張っても抜けない位で大丈夫です。強く引っ張り過ぎる必要はありません。

★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。



●指包帯

※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。

●筒状包帯

指包帯が巻き終わりましたら、筒状包帯を元にもどしてください。



●綿（わた）包帯 小10cm

10cmの綿包帯が足趾の付け根に少しかぶるくらいのところから巻きはじめ、らせん巻きでひざ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 1本目

綿包帯と同様に、足趾の付け根からひざ下まで巻いていきます。

巻きはじめの部分は緩みやすいのでピッタリと巻いて固定します。



**【ワンポイント】**  
このロールスポンジの2・3周目の足首の部分は食い込みやすいので、あまり引っ張り過ぎずに巻きましょう。

●ロールスポンジ 1本目

1周目で固定をしたら、2周目でロールスポンジの真ん中がかかとを通るように巻いていきます。※このときは足首を曲げて巻きましょう、伸ばしたままだと後で包帯が食い込んで痛みの原因になってしまいます。



●ロールスポンジ 1本目

2周目の際、アキレス腱部分や足のうらの部分が開いてしまいますが、この後の包帯で閉じていきますので問題ありません。3周目の際、少しかかとにかかる様に巻きアキレス腱の部分閉じていきます。



●ロールスポンジ 1本目

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。

\*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する様に巻いていきます。ひざ下まで巻いたら足先の筒状包帯をめぐっておきます。



**【ワンポイント】**  
★ぐいぐい引っ張ると両サイドが痛みますので、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）圧をかけ余った包帯を巻き取る様にしていくとしっかりとした包帯が巻けます。

●6cm弾性包帯（茶色）

足趾の付け根に沿って一周し固定したあと、同じ場所で2～3周し足の甲を圧迫していきます。

※このとき6cm包帯はロールスポンジよりも先に出ないようにして巻いていきます。



●6cm弾性包帯（茶色）

足の甲を2～3周したら、足の甲をななめに上がりかかとを通って、再度足の甲に戻ってきて親指の付け根に戻ります。





● 6 cm弾性包帯（茶色）

同様の巻き方で少しずつ包帯を上の方にずらして行く様に巻いていき、かかとを閉じるまで繰り返し巻いていきます。  
※このときタケノコの皮のような形に巻いていきます。



● 6 cm弾性包帯（茶色）

余った包帯は足首からひざに向かって巻き上げて行きます。

● 8 cm弾性包帯（茶色）

6cmの包帯と同じ所から巻き始めます。



【ワンポイント】  
★弾性包帯を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。



● 8 cm弾性包帯（茶色）

らせん状に少しずつ重ねながら、ひざの下まで巻き上げます。



● 綿（わた）包帯 大15cm

15cmの綿包帯の端を2～3回折りたたみ、ひざ裏を保護するクッションを作りひざ裏に当てます。



● 綿（わた）包帯 大15cm

そのまま足の付け根に向かってらせん状に巻き上げます。  
※引っ張らず肌に添わせるように巻きます。

● ロールスポンジ 2本目

一本目のロールスポンジと隙間ができないように、重ねて巻き始めます。



**【ワンポイント】**  
 ★弾性包帯を巻くときのようにしっかりと手でなでてアイロンをかける様になります。余りを取りながら密着させて巻いていくと適度な圧になります。

●ロールスポンジ 2本目  
 膝周囲は浮きやすいので、しっかり密着させて、そのまま足の付け根に向かって、らせん状に巻き上げます。



●イデアアルビンデ (20cmの幅が広い包帯)  
 上のロールスポンジとひざ下の茶色い包帯を橋渡しするように、ひざの少し下付近から始めます。巻き終わったら筒状包帯を折り返すと包帯を押さえられます。  
 ※幅が広い包帯なので、緩まないように両端を持って密着させるように巻いていきましょう。



●10cm弾性包帯 (茶色) 1本目  
 全体の圧を確認して、圧の弱い部分から足の付け根に向かって巻き上げます。ひざの下あたりまで来たら、まずひざ頭の下を包帯が通ります。



**膝裏**

●10cm弾性包帯 (茶色) 1本目  
 そのあとひざの裏をななめに上がり、ひざ頭のうえを通過してから再度ひざの裏をななめに下がり、ひざの裏にバツテンを作ります。バツテンを作ったらひざ頭の空いた部分を閉じます。※ひざの曲げ伸ばしをしやすいように行っています。



●10cm弾性包帯 (茶色) 1本目  
 閉じたらそのまま余った包帯を足の付け根に向かって、巻き上げます。巻き終わったら再度全体の圧を確認します。



● 10 cm弾性包帯（茶色） 2本目

圧の弱い部分から足の付け根まで巻き上げます。ひざの部分は圧が緩くなりがちなので包帯をしっかりなでて密着させましょう。 ※巻き上がった10 cm弾性包帯は下地を超えませんが、皮膚に直接この包帯が当たると皮膚を傷つけるおそれがあるので気をつけましょう。



【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り前面か外側で留めておくと良いです。

● 10 cm弾性包帯（茶色） 2本目

足の付け根まで巻き上げたら、テープで留めます。  
※この状態で、全体圧の8割がかかっている状態になります。



● 12 cm弾性包帯（茶色）

足首の辺りから巻ける所まで巻いていきます。最初は包帯を3分の2くらい踏み足首を包むように固定したら、2周目で、包帯の3分の1がかかるとにかかるとに巻いていきます。



● 12 cm弾性包帯（茶色）

3周目で、包帯の下端がかかるとにかかるとに巻いていき、4周目でアキレス腱の辺りを巻きます。  
※足首の辺りは圧が緩くなりやすいので、包帯をしっかり密着させ圧をかけます。



● 12 cm弾性包帯（茶色）

残りの包帯を、らせん状に巻き上げて行きます。包帯はひざの部分で巻き終わると外れやすくなりますので、ひざの上か下で終わると良いでしょう。最後にテープでとめて完成です！



●無理のない範囲で、動かしてみましょう！

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。

※圧の勾配は出来ていますか？足先から付け根に向かって緩やかになっていくのがよい包帯です。





【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>