

# そのうち治る？自分で治せる？ 治療院「**受診**の目安」

受傷

時間がたったらなおるかな？



3  
日



あまりかわらないな・・・  
→まずは診断、整形外科へ

1  
週間

痛みのピークは過ぎたけど  
つらい時がある。  
→骨に異常なければ整骨院でも OK



3  
・  
4  
週間



困ることはないけど、  
いつも気になる。  
昔はこんなことなかったなあ…。  
まあ、そのうち…

→慢性化しているため整体院へ

受傷したら **3日間**程度は安静に。  
だんだん痛みがひどくなる、腫れてくる場合は整形外科を受診しましょう。  
3・4週間たっても良くならない場合は慢性化しているので**整体院を受診**することをお勧めします。

