

증상	열	냉 열
일반적인 통증이나 결림	●	●
근육조직		
빠근한 혹은 긴장된 근육	●	
근육 경련	●	●
경직된 근육	●	●
상태		
관절염	●	●
힘줄의 염증, 자극, 미세 파열	●	●
운동		
준비운동	●	
회복		●
부상		
부상을 입은 후 24-48 시간 이후		●
붓기/ 염증		●