



## 肌肉運動貼布 (一)

在比賽中，常常見到一些運動員身上貼著色彩斑斕的運動貼布。很多人都以為那些運動貼布只是用來突出自己，吸引其他人的注意。但其實那些貼布有支撐肌肉組織、消除腫脹、減輕疼痛和促進血液循環的功效。運動員會因應身體不同位置來剪貼貼布，令患處得以舒緩，並且加速康復。

### 肌肉運動貼布是什麼

肌肉運動貼布具有伸縮性，主要利用貼布的黏彈性質與力學方向，配合肌動學及生物力學的原理來針對特定肌肉，並予以強化或放鬆治療。此外，貼布的黏性與彈性能增加皮膚與肌肉之間間隙、影響皮下筋膜組織的通透性、促進淋巴及血液循環、排走體內的疲勞代謝物質和疼痛產物、減輕肌肉痛楚及負荷，最終達致治療效果。



### 什麼時候需要使用肌肉運動貼布

- 1) 當韌帶、肌肉或筋膜等軟組織有突發性損傷，影響日常活動
- 2) 當韌帶、肌肉或筋膜曾經受傷並需要加強防護
- 3) 運動受傷後之治療

### 使用時注意事項 (簡易版)

- 1) 先擦拭身上的汗和油脂
- 2) 針對應用的範圍，剪下合適的長度
- 3) 針對要貼的肌膚部分，盡量使肌肉伸直
- 4) 先於起源處固定部分貼布，接著順著肌肉紋理，稍微拉長貼布後貼下

### 肌肉運動貼布的 4 大功效

- ❖ 使肌肉功能回復正常
- ❖ 促進淋巴及血液循環
- ❖ 減輕疼痛
- ❖ 矯正關節問題

