

肌肉運動貼布 (二)

上班族常坐辦公室，如姿勢不良，可造成肩頸活動範圍減少，或足部運動時受到限制。上一期介紹了肌肉運動貼布，但怎樣使用才可以達到舒緩和治療的效果呢？今期會向大家介紹肌肉運動貼布在身體幾個不同部位的使用方法，讓大家在家中都能夠自行使用，達致治療效果。

頸肩部 (圖一)

❖ 先將肌肉運動貼布對半剪開，使每邊寬約 2.5 厘米

1. 把起點固定在 A 點
把肌肉運動貼布的起點固定在肩膀後側靠近後三角肌處
2. A → B
輕拉肌肉運動貼布，順著肩膀上緣往頸後方貼上
3. A → C
輕拉另一邊貼布，使之橫跨肩胛骨後貼上

肩部 (圖二)

❖ 先將肌肉運動貼布對半剪開，使每邊寬約 2.5 厘米

1. 把起點固定在 A 點
把起點固定在三角肌下緣處
2. A → B
把肌肉運動貼布沿著三角肌前緣環貼於肩關節處
3. A → C
把肌肉運動貼布沿著三角肌後緣環貼於肩關節處

膝部 (圖三)

❖ 先大約量度要貼的長度

❖ 貼紮前，膝蓋微微彎曲

1. A → B
把起點固定在 A 點，沿著大腿正中輕拉肌肉運動貼布，然後往下貼至髌骨下緣
2. C → B
把起點固定在 C 點，沿著大腿內側輕拉肌肉運動貼布，然後往下貼至髌骨下緣
3. D → B
把起點固定在 D 點，沿著大腿外側輕拉肌肉運動貼布，然後往下貼至髌骨下緣

足部疲勞 (圖四)

❖ 先將肌肉運動貼布對半剪開，使每邊寬約 2.5 厘米

❖ 量度大約要貼的長度。貼紮前，先微曲膝蓋及腳踝

1. A → B
把起點固定在 A 點，輕拉一邊運動貼布往小腿外側貼至 B 點，然後再拉至 D 點為止
2. A → C
把起點固定在 A 點，再輕拉另一邊貼布往內側貼至 C 點，繼而拉至 D 點為止

