

膝關節疼痛

Knee OA

高國峰

- 痛點位於膝關節面 (joint line) 的內側或外側。
- 以右膝為例



貼布長度測量 1

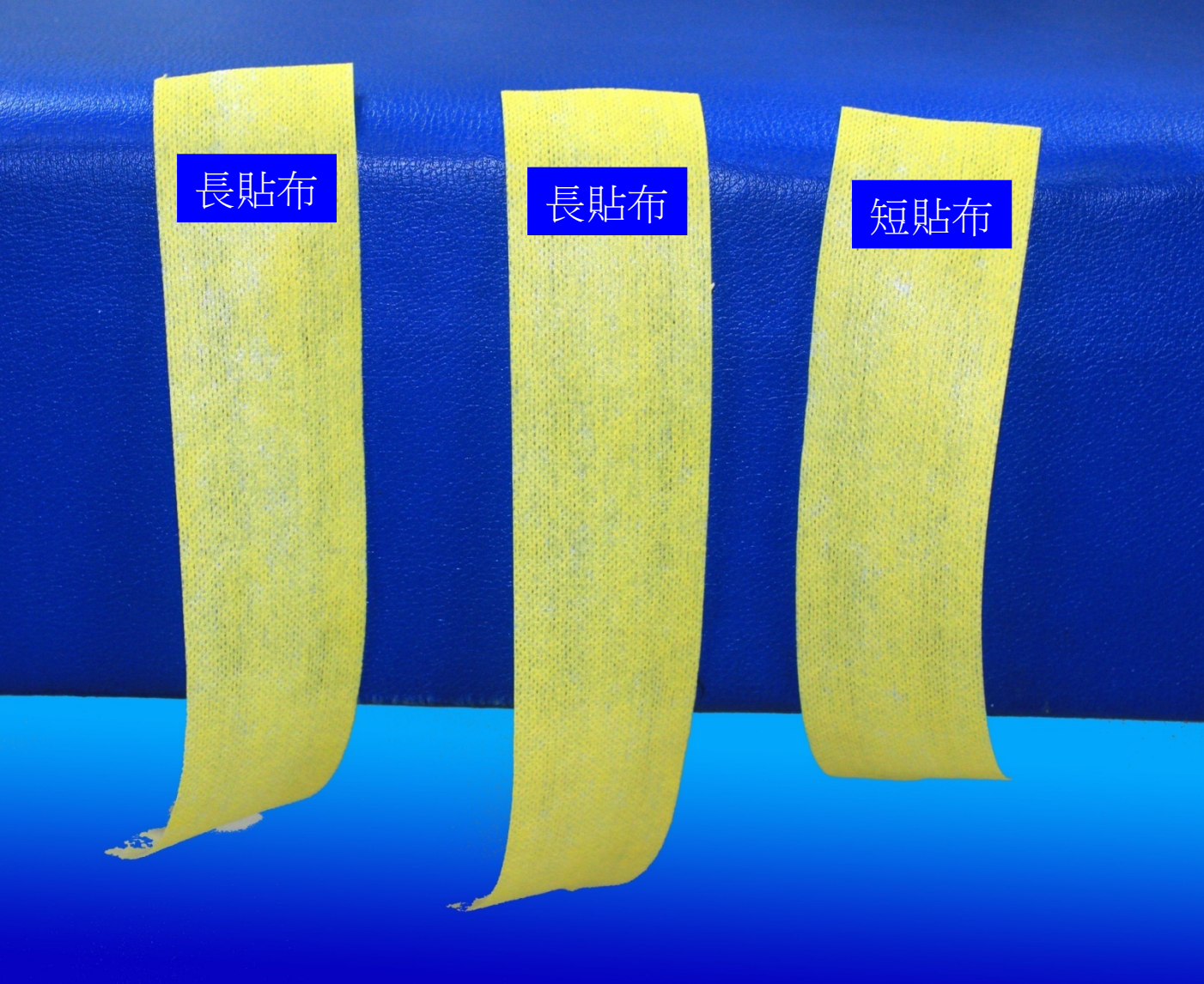
- 短貼布：膝關節外圍長的一半 (約20公分長)



貼布長度測量 2



- 長貼布2 條: 內、外側各一條
- 膝關節微彎約30度，長度約為25公分。

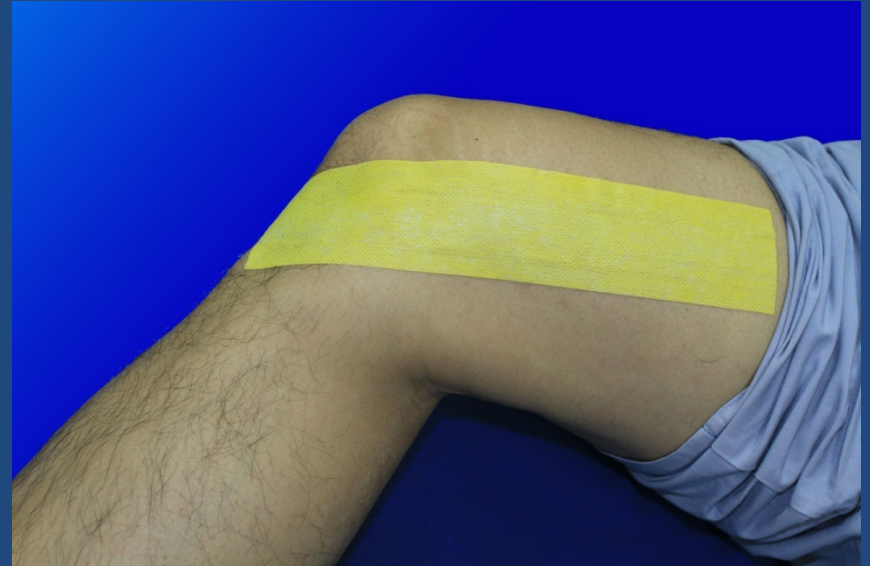
The image shows three vertical strips of yellow fabric against a blue background. The first two strips are long and are labeled '長貼布' (Long Patch Cloth). The third strip is shorter and is labeled '短貼布' (Short Patch Cloth). The fabric has a visible woven texture.

長貼布

長貼布

短貼布

內側斜向縱貼



1. 長度約為**25公分**的長貼布，
2. 膝關節微彎約**30度**，
3. 內側斜向縱貼，按壓貼平。

外側斜向縱貼



1. 長度約為25公分的長貼布，
2. 膝關節微彎約30度，
3. 外側斜向縱貼，按壓貼平。

斜向縱貼

- 膝蓋伸直，以手掌再均衡地按壓貼牢。



橫向貼

- 膝關節自然伸直下，於關節面處行一橫向C型短貼布固定(約20公分長)



橫向貼

- 以手掌再均衡地按壓貼牢。



完成

