

休护运动贴布 简要贴扎教学

高国峰 医师 林仲宇 医师



简述

- 运动防护贴扎，可与各种护具、白贴与肌肉效贴布等防护措施同时实施
- 具备传统白贴纵向无延展性的固定效果，增加横向具延展性的活动与舒适性；与纵向具延展性的肌贴之使用方式不同
- 着重于运动员之练习、保护以及广泛民众日常运动、劳动时使用（运动员比赛时仍以专业trainer之特定贴扎为主）
- 助眠贴扎，于减少因张口呼吸导致之美观、口干、打鼾、呼吸不顺、睡眠中断...等睡眠问题，部分人与其枕边人可获得相当程度睡眠质量之改善

运动防护贴扎

貼布比一比

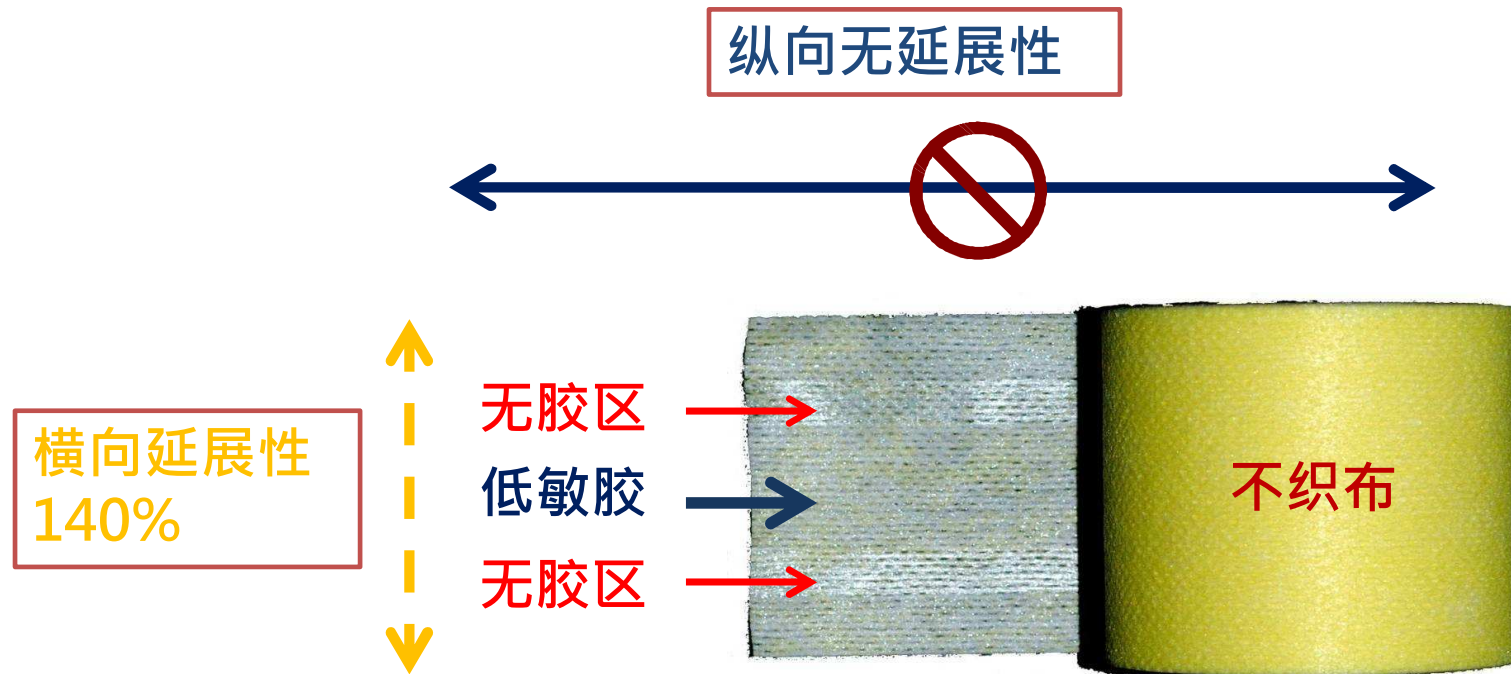
	種類	特性	功能	適應症	市場價格
不含藥	白貼	不透氣、無延展性	固定性高，但不舒適	運動員比賽用，預防受傷	225元/卷
	肌內效貼布	透氣；縱向有延展性、橫向無延展	促進淋巴循環、保護肌肉；無法固定關節	肌肉拉傷、關節、韌帶扭傷等	600-700元/卷(5m)
	休護運動貼布	透氣；縱向無延長性、橫向有延展性	固定關節，仍可維持關節特定方向功能性活動	同上	400-500元/卷(5m)
含藥	如肌立、撒隆巴斯	塊狀，無縱橫向之分	止痛、促進血液循環適應症	肌肉關節痠痛	100-150/包(4-6片裝)

資料來源／林仲宇醫師、蔡建華藥師

製表／林秀美

■聯合報

EPRA 休护运动贴布



特性 1/2

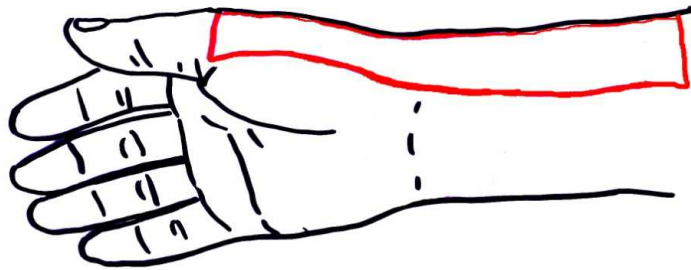
- 同时具备ELASTIC TAPE与NON-ELASTIC TAPE的优点
（ DIRECTIONAL NON-ELASTICTAPE方向性非延展贴布）
 - 1.贴布纵切面无延展性：确保固定强度
 - 2.贴布横切面具延展性：提供活动性

特性 2/2

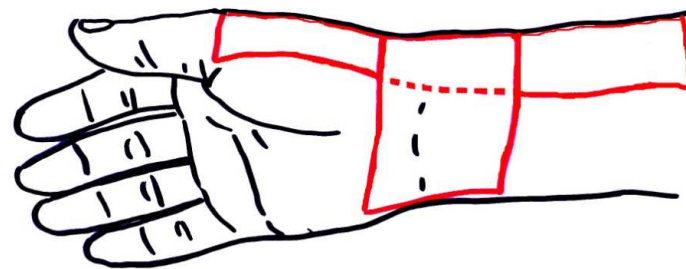
- 条状间隔分布无胶区：
 - 1.提供高透气性
 - 2.减少皮肤负担
 - 3.于活动时在皮肤上产生剪力差异，提供按摩效果
- 使用原则简单（只须学会主要原则就可以自行发挥）
- 能自行贴扎
- 易撕除：专利易撕无胶缺口设计

贴扎原则：十字固定

- 纵向固定-Step1：纵向贴布决定肢体（关节）之限制范围
- 横向固定-Step2：横向封闭圆环之贴布，十字贴附于纵向贴布之上，提供肢体（关节）有效之环状固定压力



Step1



Step2

注意事项

- 纵向固定（贴布平行于肢体方向）：
 - 单一段使用长度不宜超出30公分，以避免贴布端口皮肤张力过大（特殊用途时除外）
 - 纵向固定不宜跨过关节之主要活动面（以固定关节为目的时除外）
- 横向固定（贴布垂直于肢体方向）：
 - 注意肢体上横向贴布之张力：U型与C型开放圆环固定是安全的；封闭圆环固定就须注意远端肢体之血循状态，避免造成腔室症候群
 - 避免肢体在横向贴布形成封闭圆环时长时间休息不动、或睡觉

注意事项

- 水泡 (Tape Blisters)

切记Ez Peel®EPRA贴布为新一代白贴，纵向无延展性。切勿以肌贴之贴扎方式将其贴附于关节之主要活动面上（当贴扎目的为固定关节时除外），以免关节主要活动面剧烈活动时，对皮肤产生强大剪力，造成皮肤损伤、红、痛，甚至形成水泡。

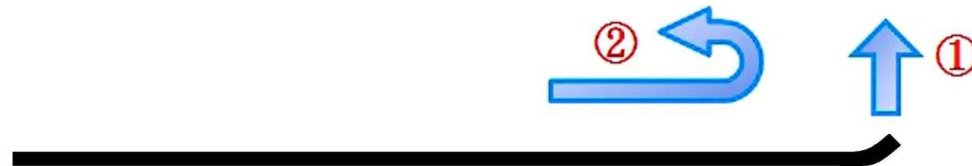


使用时间

- 起床后：进行贴扎
- 洗澡时：沾湿贴布后撕除，将香皂涂抹于湿毛巾，反复擦拭清除残胶
- 休息睡眠时：
 1. 长期使用者建议不贴扎，让皮肤休息
 2. 症状较严重之短期使用者，视皮肤状况于休息睡眠时持续进行贴扎

使用技巧

- 清洁：清洁皮肤，并保持皮肤干燥
- 试贴：将剪好的贴布轻放在贴扎处，确定长度与位置（不可施压）
- 固定：以掌根于贴布均匀施压，使贴布之内面与周围皆与皮肤密合（为确保强度，贴布之二端务必贴附于皮肤上，不可贴附于下层之贴布上）
- 撕除：如图，①从贴布二端之无胶缺口撕起，②与对侧皮肤几呈0度之夹角向对侧撕除，并以撕下贴布之有胶区黏除部分残胶。



其他药物与治疗

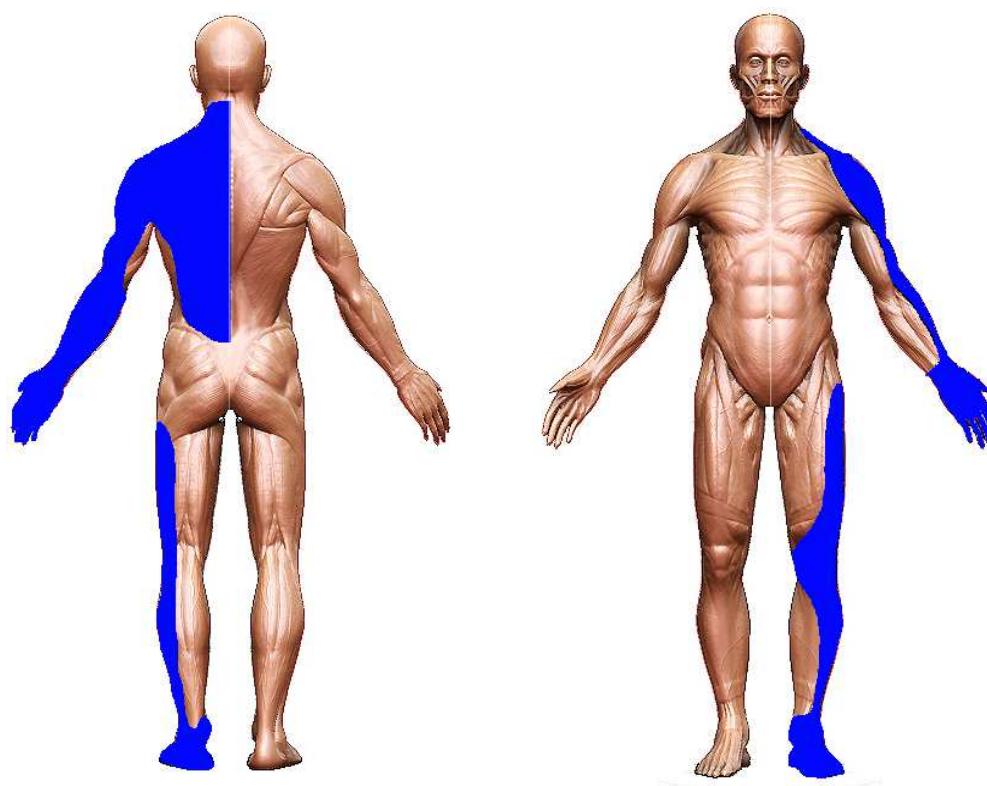
- **外用药物喷剂**：在痛点上方之贴布喷上外用药物喷剂，可加速减轻患部疼痛；且由于贴布吸收外用药物后再缓慢释出，可延长外用药物效果
- **局部注射**：以贴布之固定效果辅助医疗之局部注射，加成局部注射之效果
- **复健治疗**：以贴布之固定效果辅助医疗之复健治疗，加成复健治疗之效果

皮肤耐贴处

- 四肢远端与外侧、颈部、背部之皮肤角质层较厚，较能承受高强度与较长期之贴扎（蓝色标示）
- 胸部、腹部与肢体内侧由于角质层较薄，较易受伤，若要施以贴扎，应注意皮肤状况
- 在较不耐贴的皮肤进行贴扎时，所使用的贴布长度不宜超过20公分

皮肤耐贴处标示

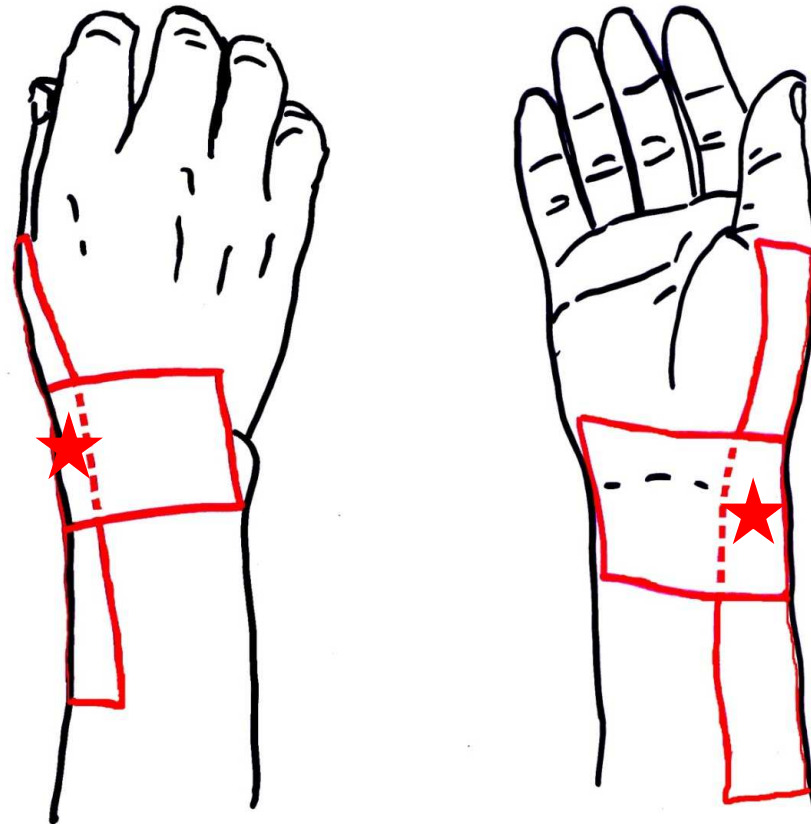
- 蓝色区块为身体皮肤较耐贴处（以左半边为例）



使用时机

- **关节肌肉的防护**：如事前知道会过度使用关节或肌肉时，可以事先贴附于使用部位，予以达到防护的效果
- **关节肌肉的休息**：在日常家事、工作与运动后，因过度使用关节肌肉运动而造成疲劳酸痛时，贴于患部以有效达到关节肌肉的休息
- **关节的固定**：在日常家事、工作与运动后，因使用不当造成关节损伤（扭伤、发炎）时，贴于患部以有效达到关节的固定

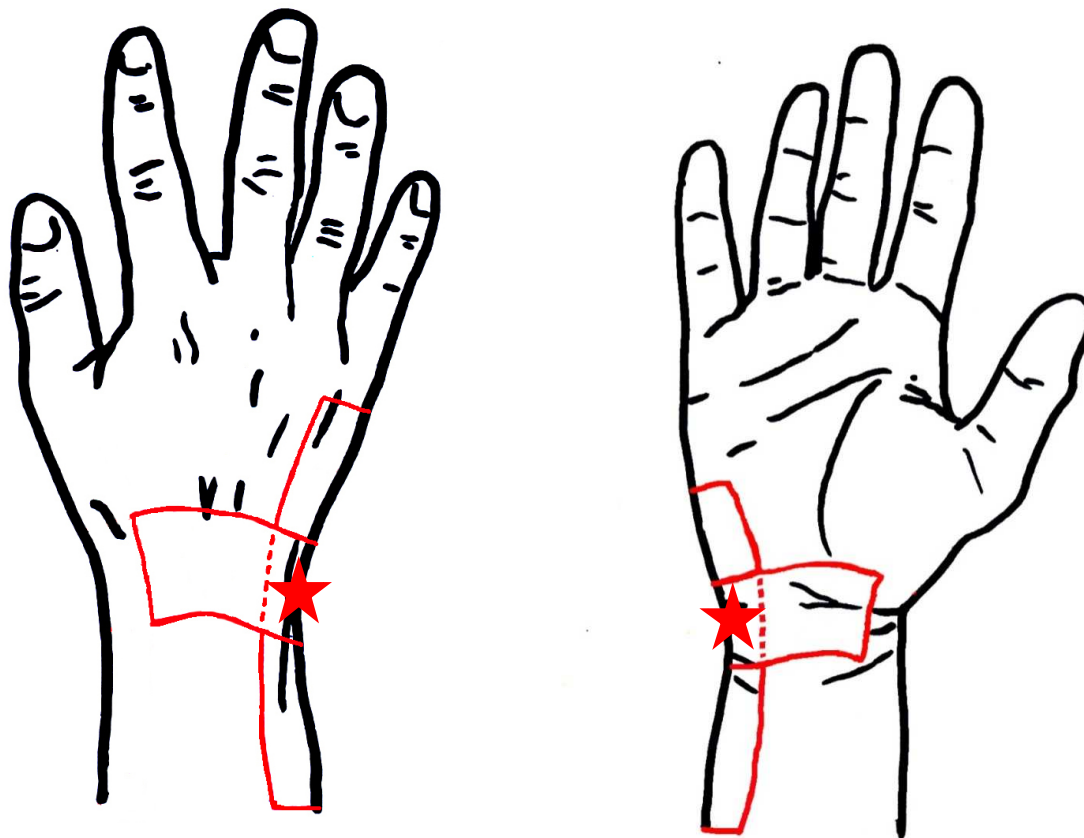
妈妈手 *DeQuervain's Disease*



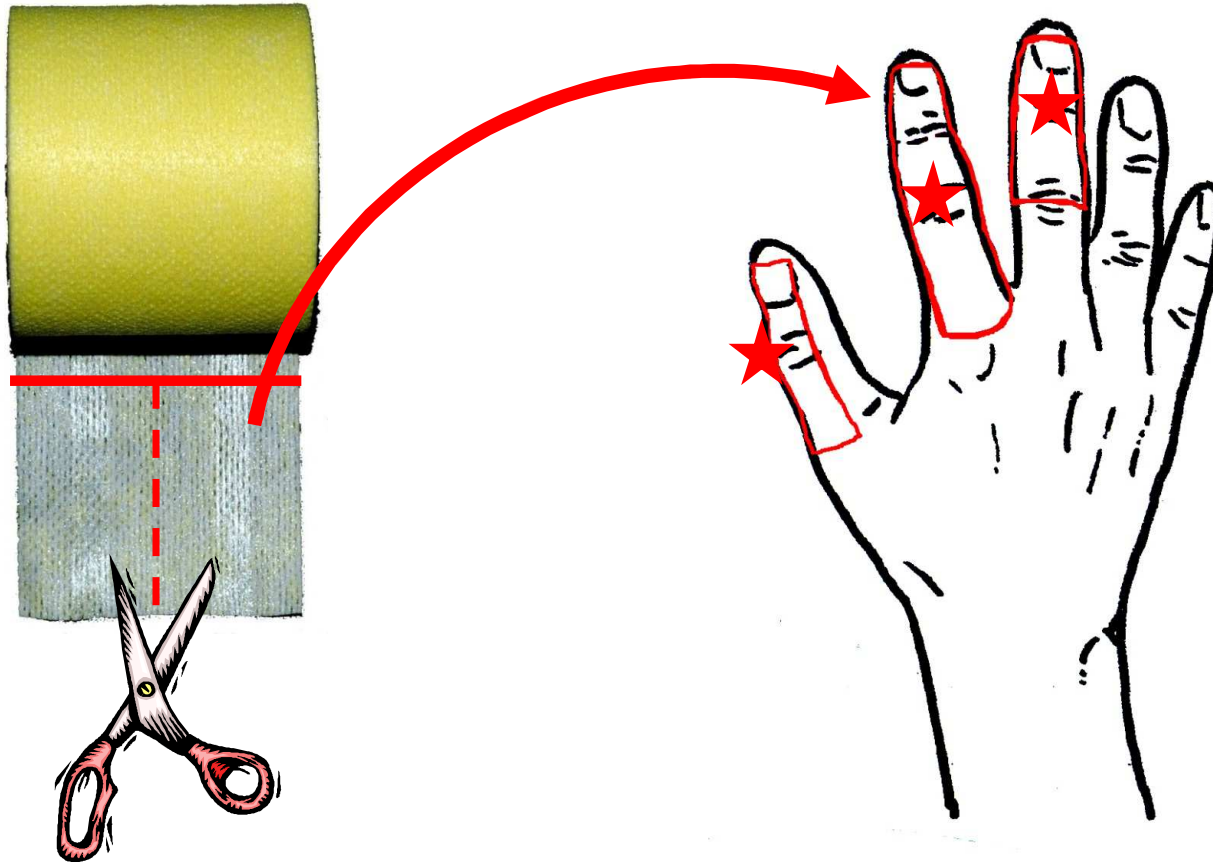
计算机手 *Dorsal Wrist Pain*



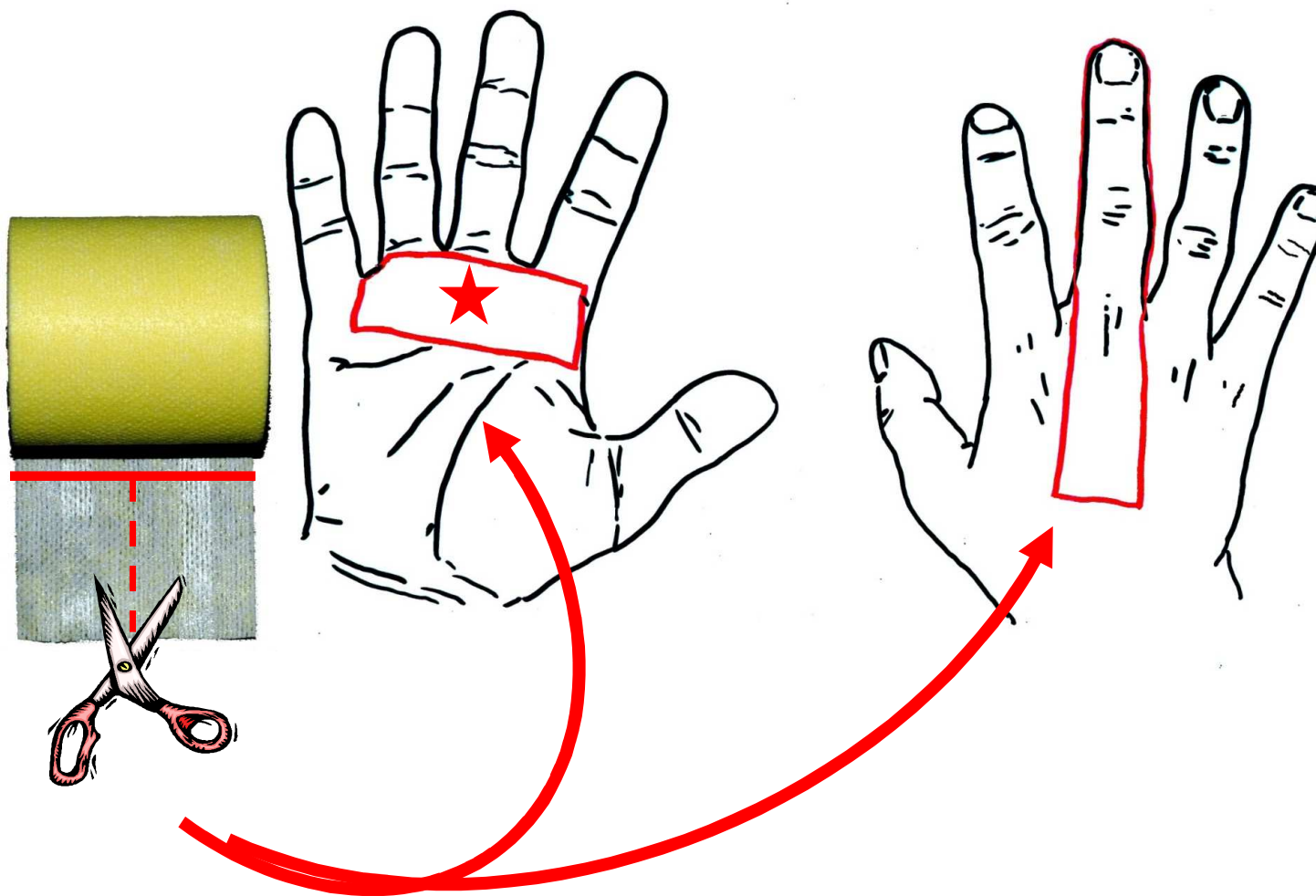
尺侧面腕关节防护 Ulnar wrist pain



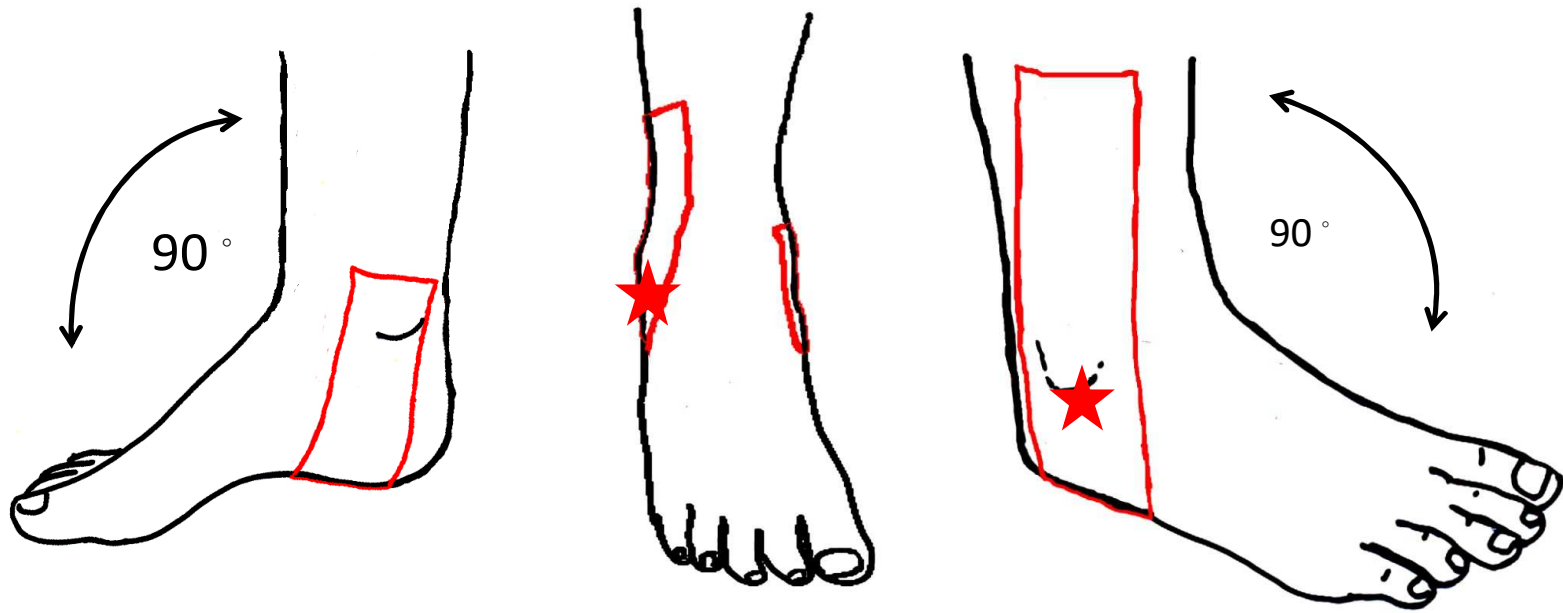
手指关节防护 *Finger Protection*



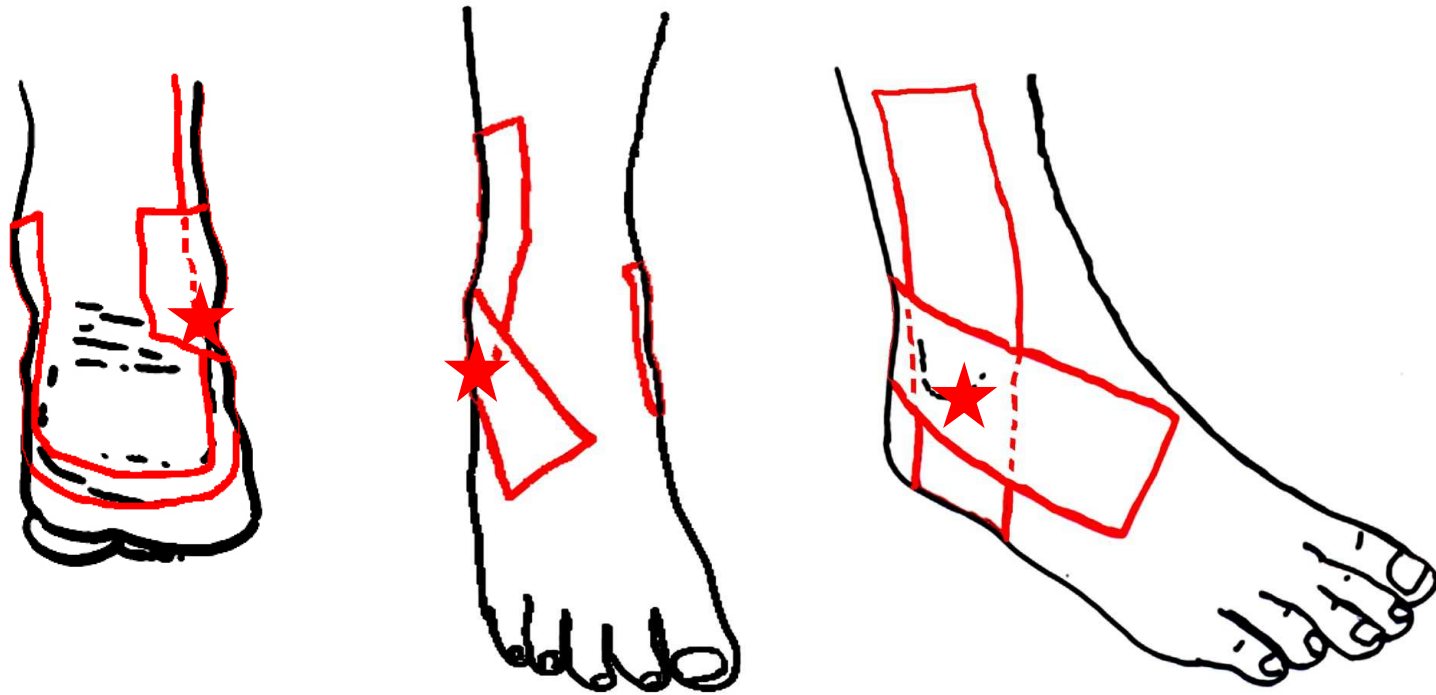
扳机指 Trigger Finger



踝关节防护 Ankle Protection 1/2

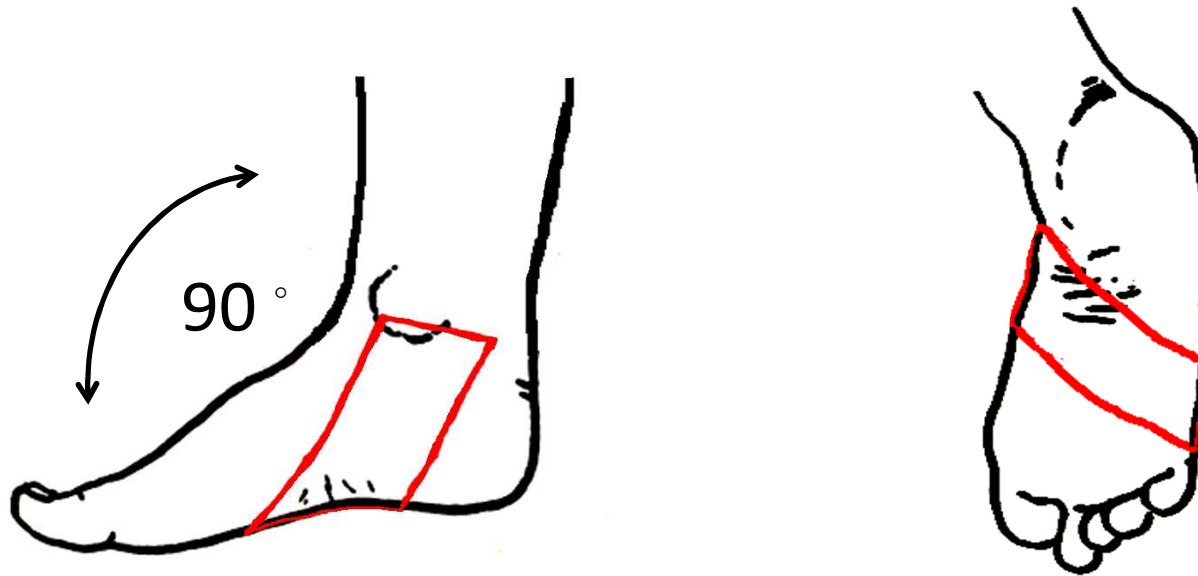


踝关节防护 Ankle Protection 2/2



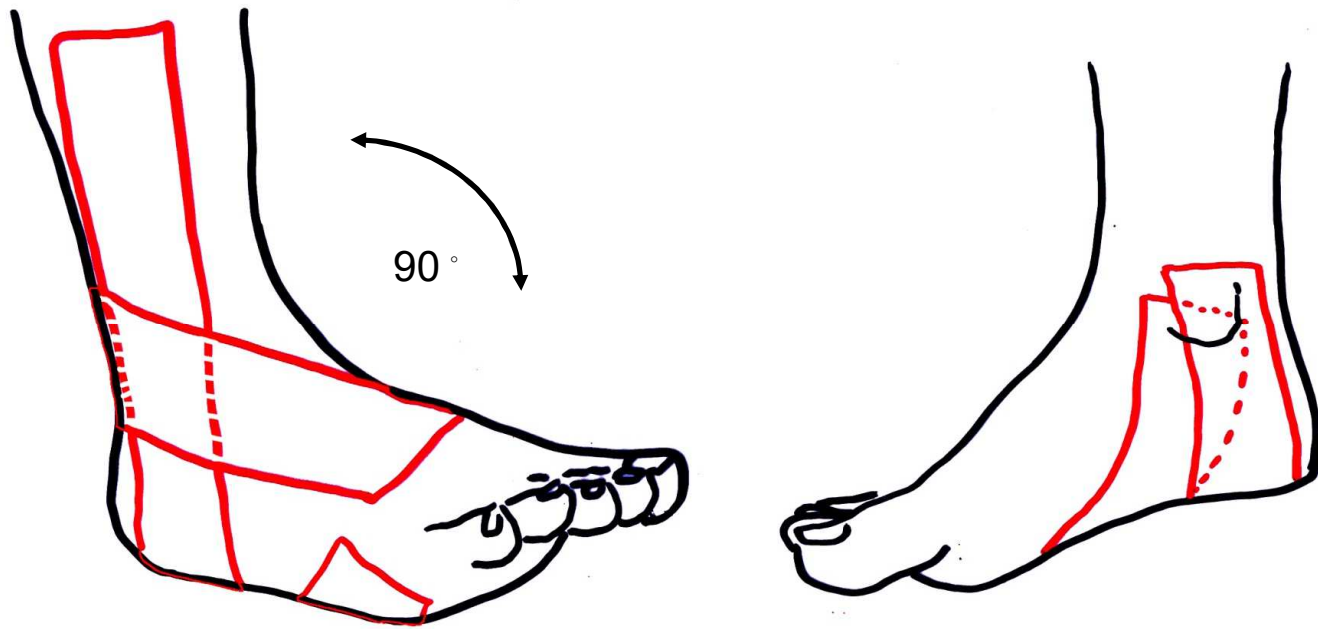
足弓支撐 *Arch Support Taping*

Ankle Protection之前，得先加上Arch Support Taping

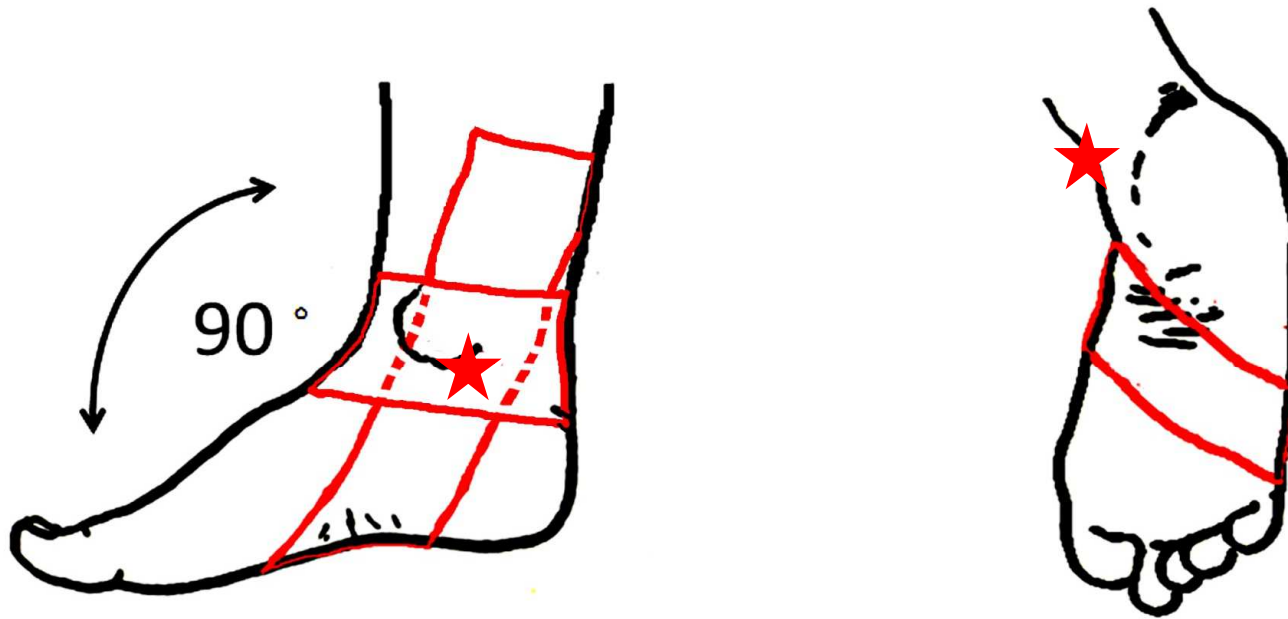


足弓支撑+踝关节固定

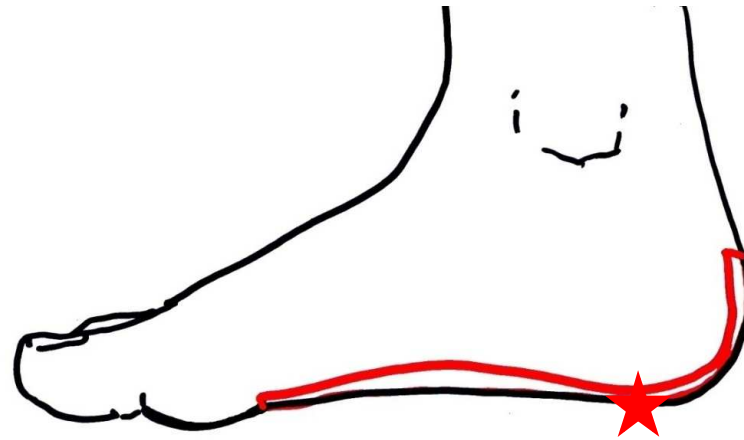
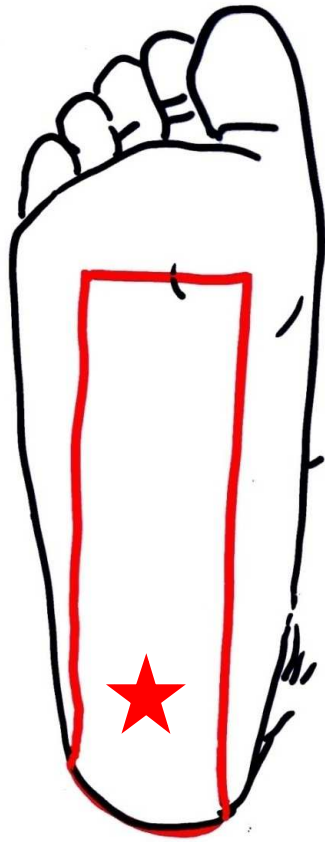
Arch Support Taping + Ankle Protection



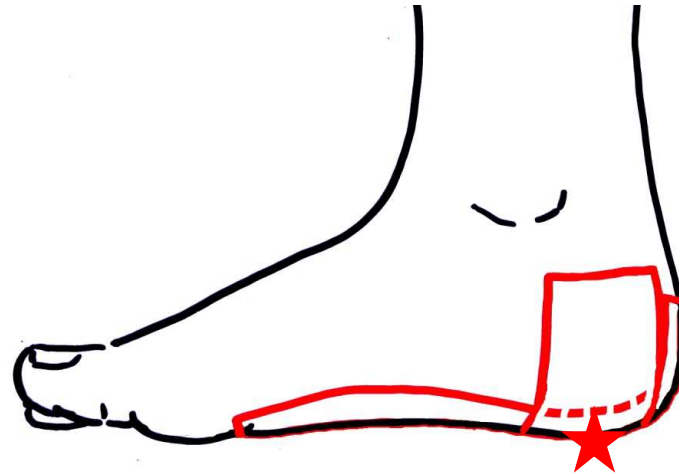
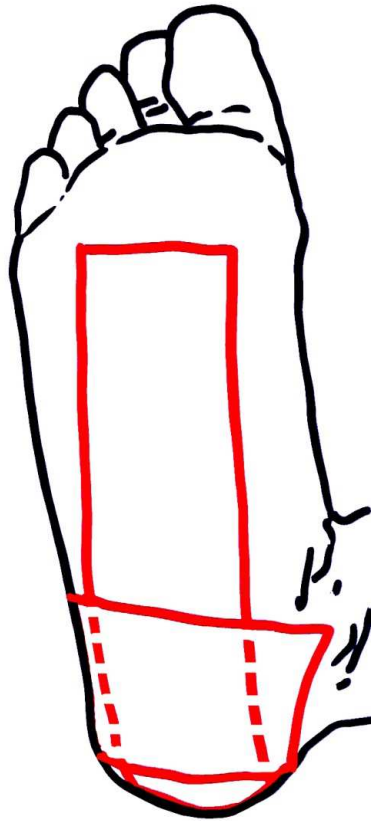
旋前足（内侧踝疼痛肿胀）
Pronation Foot, Medial Ankle Pain



足底筋膜炎 *Plantar Protection 1/2*

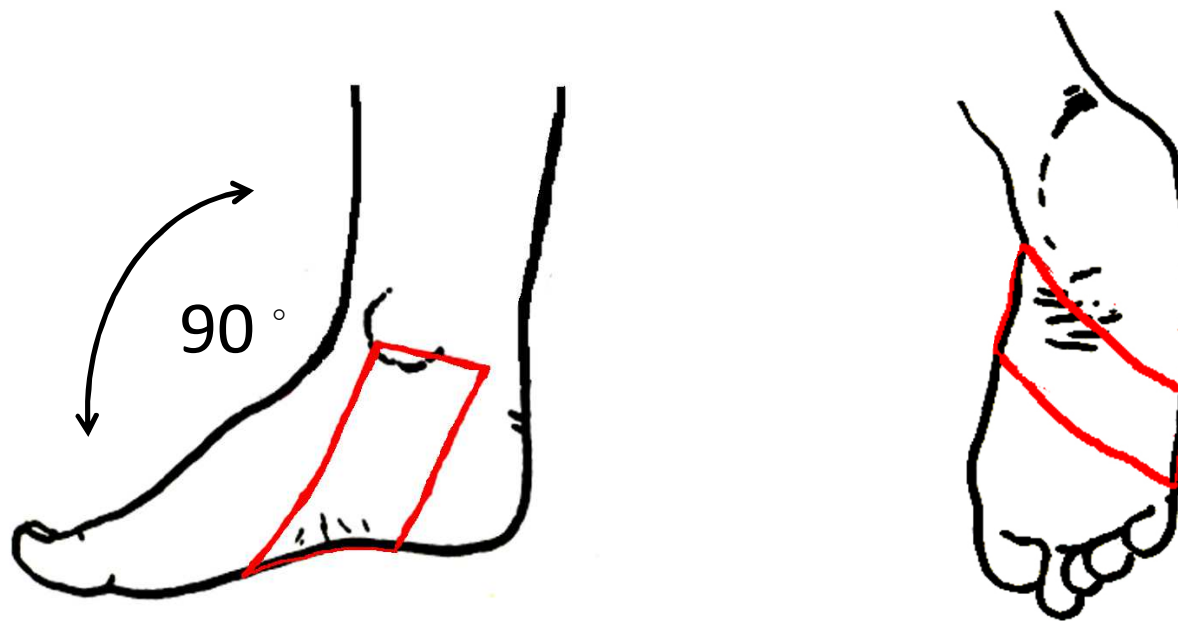


足底筋膜炎 *Plantar Protection 2/2*

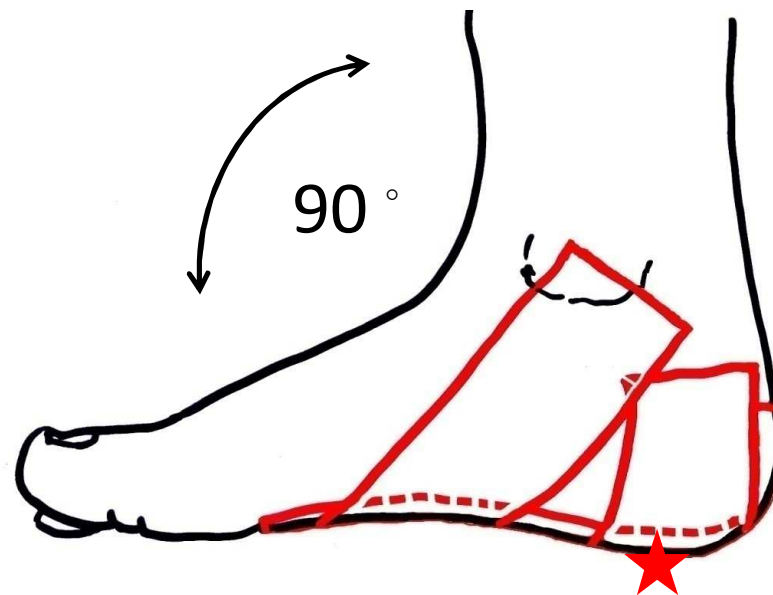
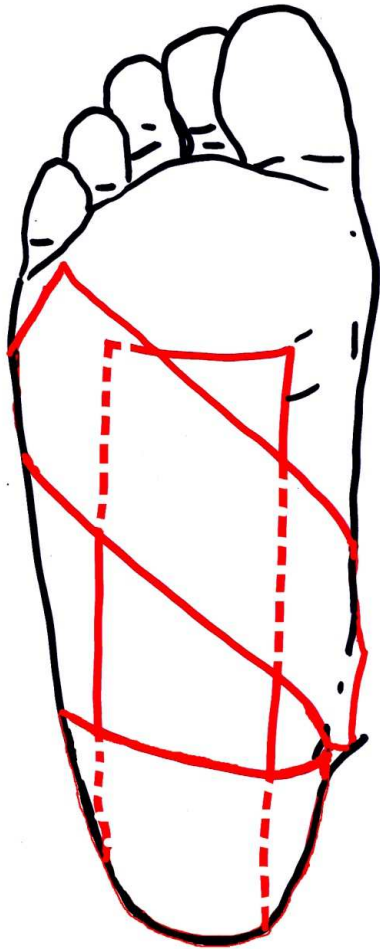


足弓支撑 Arch Support Taping

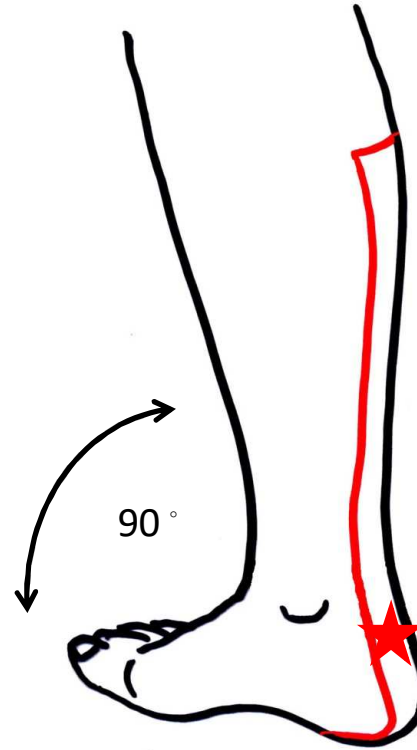
足跟底部疼痛点位于中间或内侧时，得在Plantar Taping前先加上Arch Support Taping



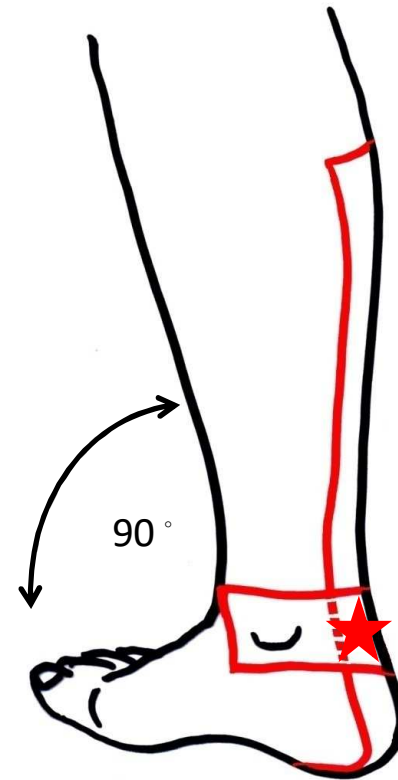
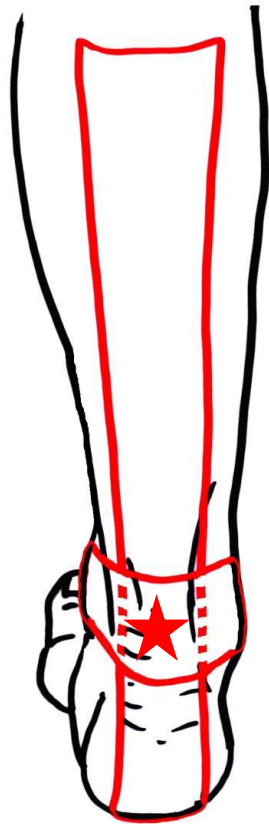
Plantar Protection + Arch Support Taping



阿基里斯腱炎 Achilles Tendonitis 1/2

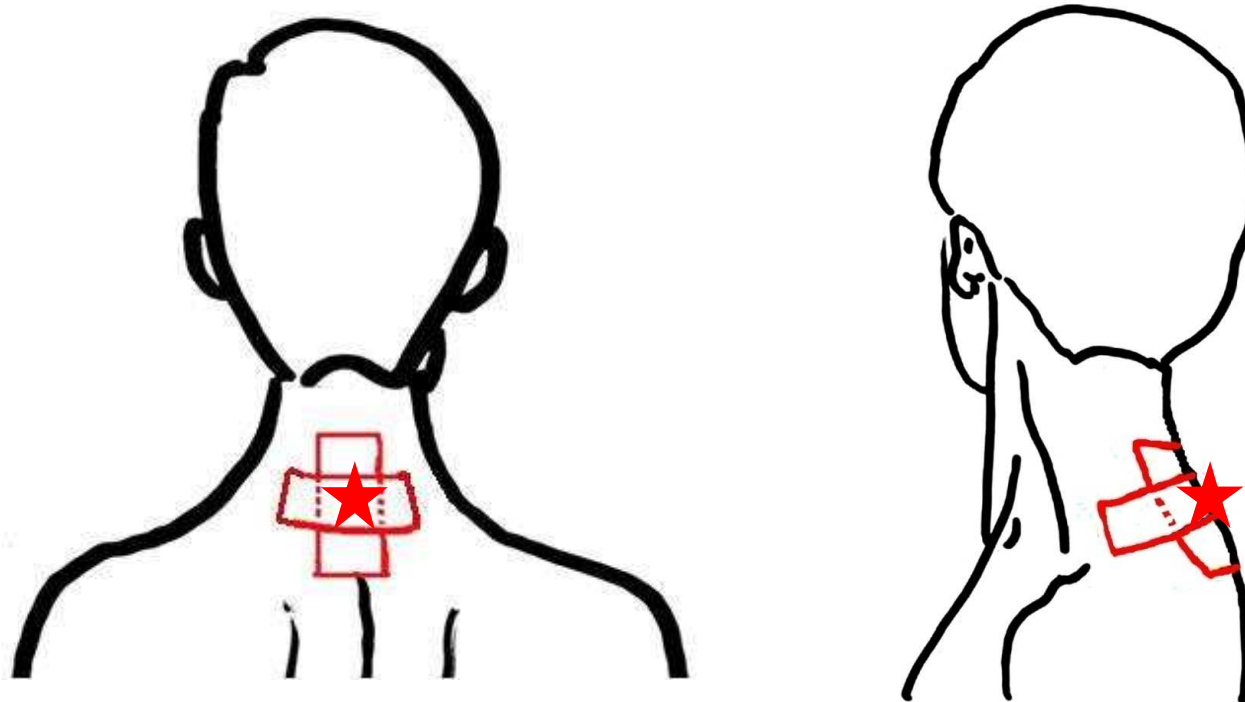


阿基里斯腱炎 Achilles Tendonitis 2/2

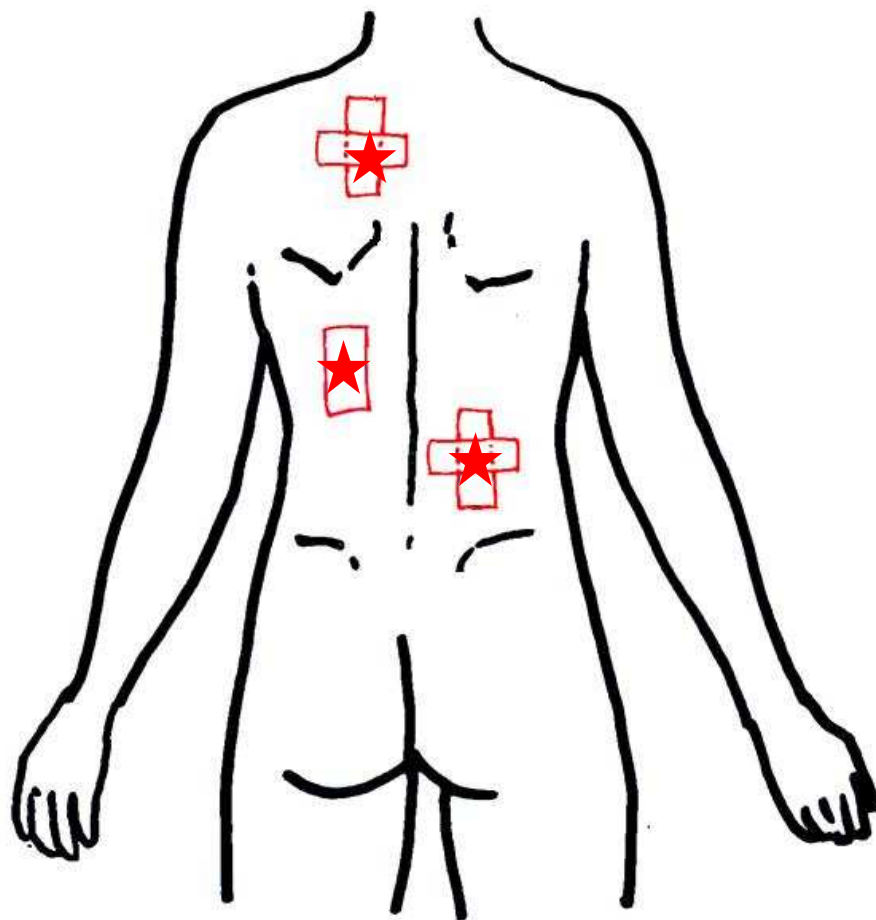


颈背痛 *Neck Pain*

- 贴扎处非皮肤之耐贴区，须注意皮肤可能因剪力过大而损伤（发红）。



背部肌筋膜防护 *Back Muscle Protection*



Best wishes to everybody in the Room...