

# 休護運動貼布 簡要貼紮教學

高國峰 醫師 林仲宇 醫師



## 簡述

- 運動防護貼紮，可與各種護具、白貼與肌內效貼布等防護措施同時實施
- 具備傳統白貼縱向無延展性的固定效果，增加橫向具延展性的活動與舒適性；與縱向具延展性的肌貼之使用方式不同
- 著重於運動員之練習、保護以及廣泛民眾日常運動、勞動時使用（運動員比賽時仍以專業trainer之特定貼紮為主）
- 助眠貼紮，於減少因張口呼吸導致之美觀、口乾、打鼾、呼吸不順、睡眠中斷...等睡眠問題，部分人與其枕邊人可獲得相當程度睡眠品質之改善

# 運動防護貼紮

# 鎮醫師十字貼 庄腳人也能DIY

## 痛自己來 貼紮手法超簡單 屏東潮州醫師高國峯、林仲宇 拿自己當白老鼠實驗一年多



高國峯和林仲宇是高雄醫學院相差二屆的校友，畢業後同在潮州一家骨科醫院服務，看盡痠痛病人飽受折磨；而坊間貼布除了簡易的片狀，其餘均是條狀，依療效須裁剪貼成x、y、。形等各種形狀，一般人根本不會。

高國峯本身也是病號，因長年開刀、寫病歷、打電腦，罹患俗稱「媽媽手」的狹窄性肌腱滑膜炎，手腕疼痛，加上扁平足、大拇指外翻等困擾，「手腳痛了」，他苦思打針、吃藥外的止痛方法。

偶然接觸貼紮技術後，兩位醫師便不斷嘗試，高國峯自己當白老鼠試驗，從手貼到腳，反覆測試，花了一年多時間，研發出克服痠痛的「休邁運動貼布」，特點是不論任何部位，不用考慮形狀，貼成十字狀即可。

他們刻意避開紅、藍、綠等敏感的政治色彩，以明度最高的黃色上市，便貼紮兼具裝飾效果，吸引年輕族群。取得經濟部智慧財產局專利，向美、日、韓、澳等十五國申請專利中。

高國峯曾蒐集廿六人、共卅五隻腳，疼痛一個月至二年的患者，進行臨床研究，以十分作評分，分數愈高代表疼痛愈深，結果貼後的立即痛感，從平均七點二分降到二點一分。

卅二歲在金融界服務的陳小姐大拇趾外翻，早與高跟鞋絕緣，穿平底鞋走不了卅分鐘就腳痛，醫師建議手術矯正，後經朋友介紹貼上三次休邁運動貼布後，走再遠的路都不痛，「逃過一刀」。

【記者林秀美／高雄報導】市售運動貼布琳瑯滿目，貼紮手法複雜，消費者霧煞煞。兩名屏東的小鎮醫師花了一年多時間，研發出簡易克服痠痛的「十字貼」，號稱庄腳人也能DIY。



### 便利貼

- ◀◀醫師高國峯(左)、林仲宇(右)研發的「十字貼」，延展性佳且透氣，已取得國內專利。
- ◀「十字貼」貼法超簡單，人人易學，而且止痛效果佳。
- ▶不同顏色的肌內效貼布，使用部位也不同，紮貼手法也會影響效用。記者林秀美／攝影



Ez Peel®

## 貼布比一比

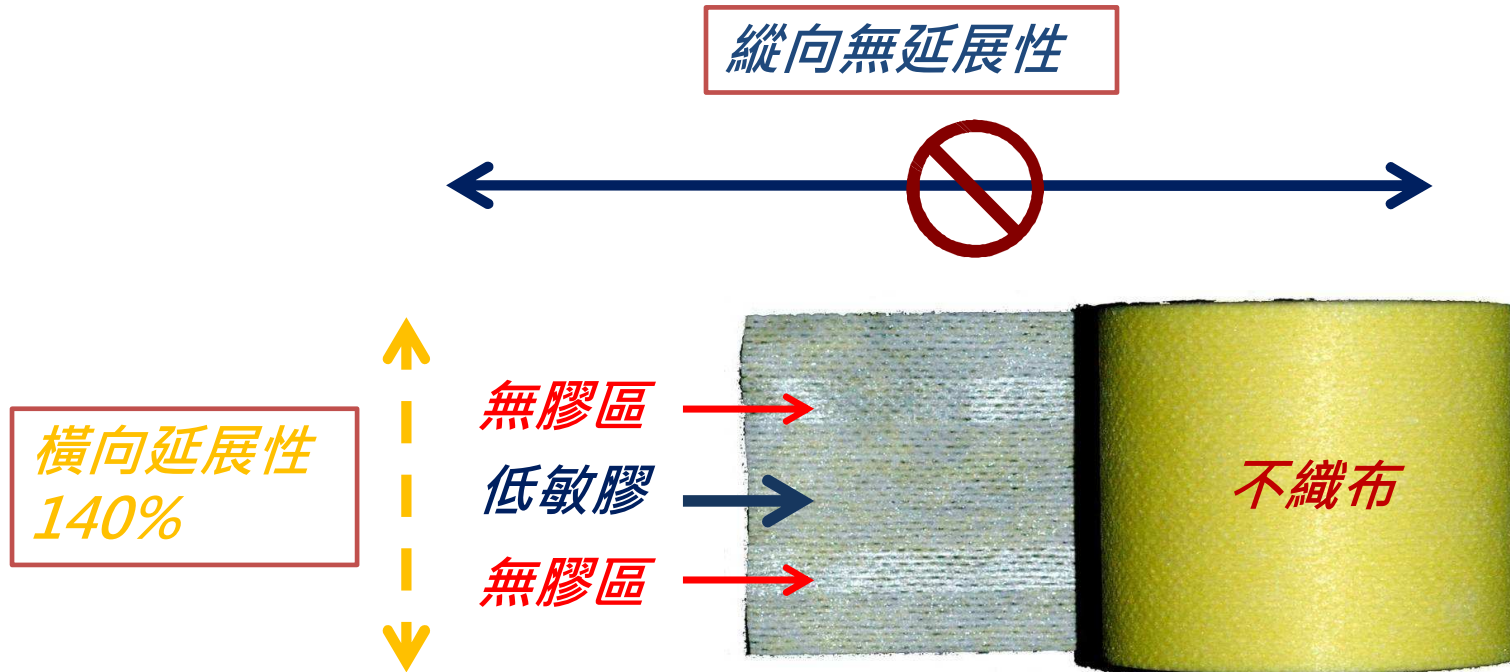
	種類	特性	功能	適應症	市場價格
不含藥	白貼	不透氣、無延展性	固定性高，但不舒適	運動員比賽用，預防受傷	225元/卷
	肌內效貼布	透氣；縱向有延展性、橫向無延展	促進淋巴循環、保護肌肉；無法固定關節	肌肉拉傷、關節、韌帶扭傷等	600-700元/卷(5m)
	休護運動貼布	透氣；縱向無延長性、橫向有延展性	固定關節，仍可維持關節特定方向功能性活動	同上	400-500元/卷(5m)
含藥	如肌立、撒隆巴斯	塊狀，無縱橫向之分	止痛、促進血液循環適應症	肌肉關節痠痛	100-150/包(4-6片裝)

資料來源／林仲宇醫師、蔡建華藥師

製表／林秀美

■聯合報

# EPRA 休護運動貼布



## 特性 1/2

- 同時具備 ELASTIC TAPE 與 NON-ELASTIC TAPE 的優點 (DIRECTIONAL NON-ELASTIC TAPE 方向性非延展貼布)
  1. 貼布縱切面無延展性：確保固定強度
  2. 貼布橫切面具延展性：提供活動性

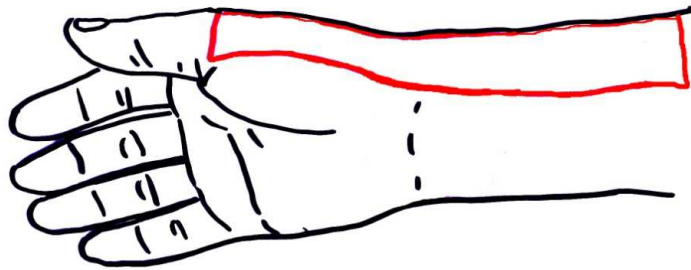
## 特性 2/2

- 條狀間隔分布無膠區：
  1. 提供高透氣性
  2. 減少皮膚負擔
  3. 於活動時在皮膚上產生剪力差異，提供按摩效果
- 使用原則簡單（只須學會主要原則就可以自行發揮）
- 能自行貼紮
- 易撕除：專利易撕無膠缺口設計

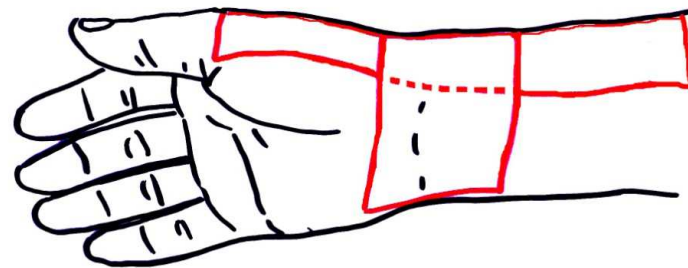


## 貼紮原則：十字固定

- **縱向固定 - Step1**：縱向貼布決定肢體（關節）之限制範圍
- **橫向固定 - Step2**：橫向封閉圓環之貼布，十字貼附於縱向貼布之上，提供肢體（關節）有效之環狀固定壓力



Step1



Step2

## 注意事項

- 縱向固定（貼布平行於肢體方向）：
  - 單一段使用長度不宜超出30公分，以避免貼布端口皮膚張力過大（特殊用途時除外）
  - 縱向固定不宜跨過關節之主要活動面（以固定關節為目的時除外）
- 橫向固定（貼布垂直於肢體方向）：
  - 注意肢體上橫向貼布之張力：U型與C型開放圓環固定是安全的；封閉圓環固定就須注意遠端肢體之血循狀態，避免造成腔室症候群
  - 避免肢體在橫向貼布形成封閉圓環時長時間休息不動、或睡覺

## 注意事項

- 水泡 (Tape Blisters)

切記Ez Peel® EPRA貼布為新一代白貼，縱向無延展性。切勿以肌貼之貼紮方式將其貼附於關節之主要活動面上（當貼紮目的為固定關節時除外），以免關節主要活動面劇烈活動時，對皮膚產生強大剪力，造成皮膚損傷、紅、痛，甚至形成水泡。

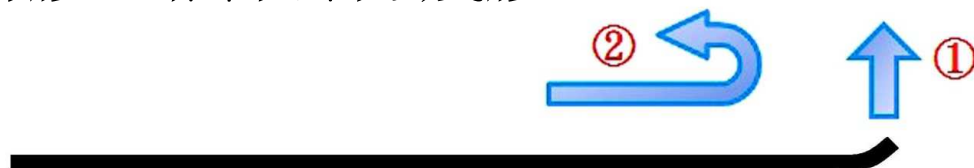


## 使用時間

- 起床後：進行貼紮
- 洗澡時：沾濕貼布後撕除，將香皂塗抹於濕毛巾，反覆擦拭清除殘膠
- 休息睡眠時：
  1. 長期使用者建議不貼紮，讓皮膚休息
  2. 症狀較嚴重之短期使用者，視皮膚狀況於休息睡眠時持續進行貼紮

## 使用技巧

- 清潔：清潔皮膚，並保持皮膚乾燥
- 試貼：將剪好的貼布輕放在貼紮處，確定長度與位置（不可施壓）
- 固定：以掌根於貼布均勻施壓，使貼布之內面與周圍皆與皮膚密合（為確保強度，貼布之二端務必貼附於皮膚上，不可貼附於下層之貼布上）
- 撕除：如圖，①從貼布二端之無膠缺口撕起，②與對側皮膚幾呈0度之夾角向對側撕除，並以撕下貼布之有膠區黏除部分殘膠。



## 其他藥物與治療

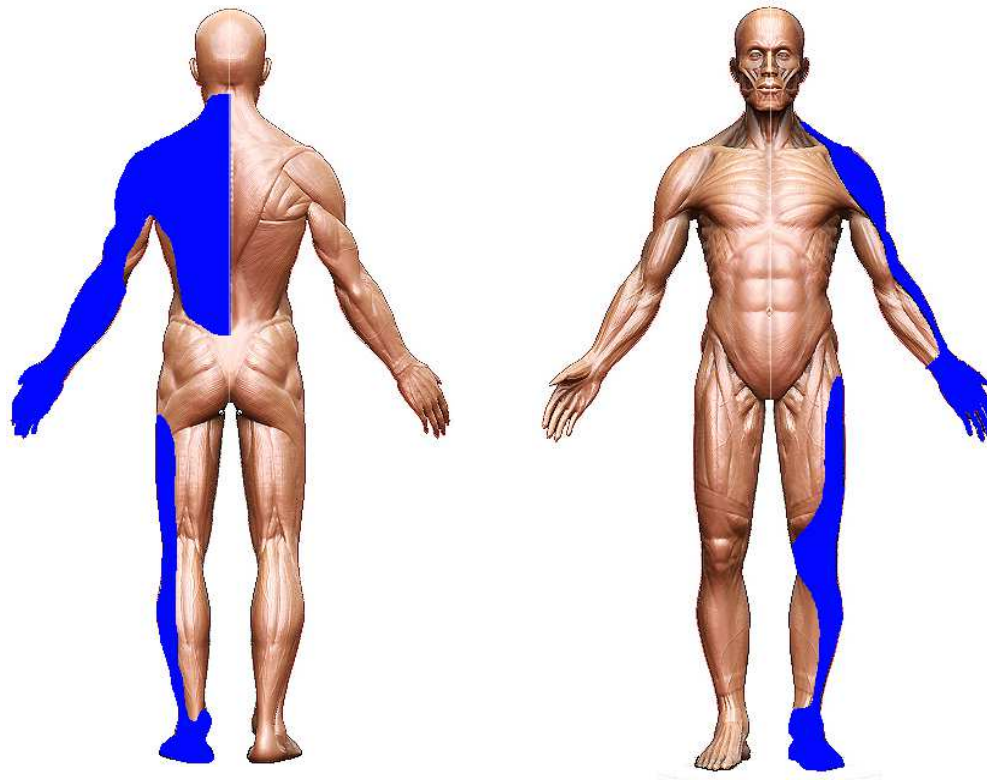
- **外用藥物噴劑**：在痛點上方之貼布噴上外用藥物噴劑，可加速減輕患部疼痛；且由於貼布吸收外用藥物後再緩慢釋出，可延長外用藥物效果
- **局部注射**：以貼布之固定效果輔助醫療之局部注射，加成局部注射之效果
- **復健治療**：以貼布之固定效果輔助醫療之復健治療，加成復健治療之效果

## 皮膚耐貼處

- 四肢遠端與外側、頸部、背部之皮膚角質層較厚，較能承受高強度與較長期之貼紮（藍色標示）
- 胸部、腹部與肢體內側由於角質層較薄，較易受傷，若要施以貼紮，應注意皮膚狀況
- 在較不耐貼的皮膚進行貼紮時，所使用的貼布長度不宜超過20公分

## 皮膚耐貼處標示

- 藍色區塊為身體皮膚較耐貼處（以左半邊為例）

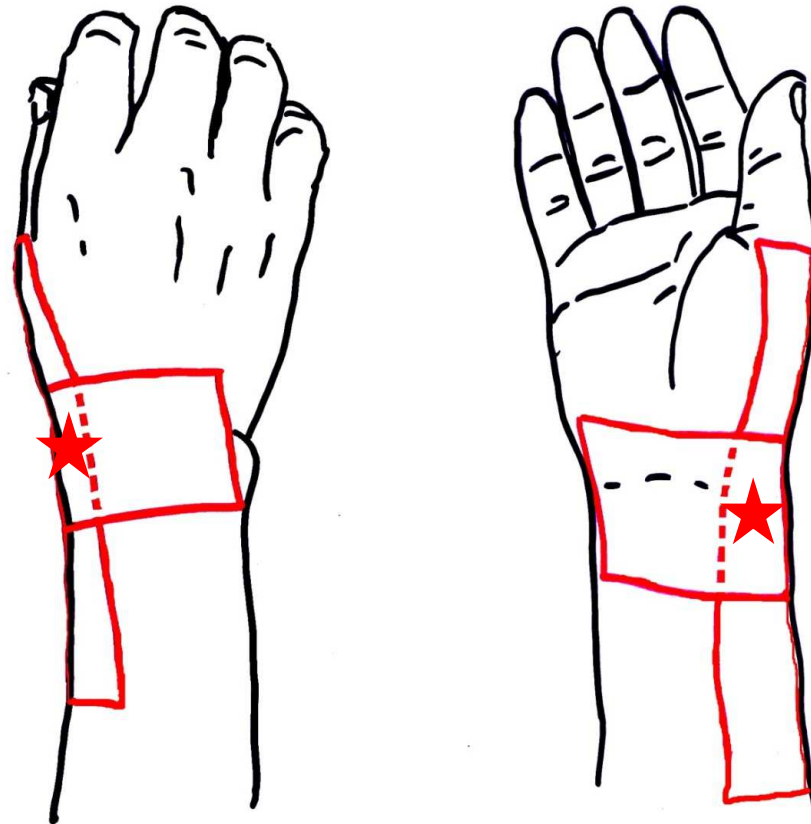




## 使用時機

- **關節肌肉的防護**：如事前知道會過度使用關節或肌肉時，可以事先貼附於使用部位，予以達到防護的效果
- **關節肌肉的休息**：在日常家事、工作與運動後，因過度使用關節肌肉運動而造成疲勞酸痛時，貼於患部以有效達到關節肌肉的休息
- **關節的固定**：在日常家事、工作與運動後，因使用不當造成關節損傷（扭傷、發炎）時，貼於患部以有效達到關節的固定

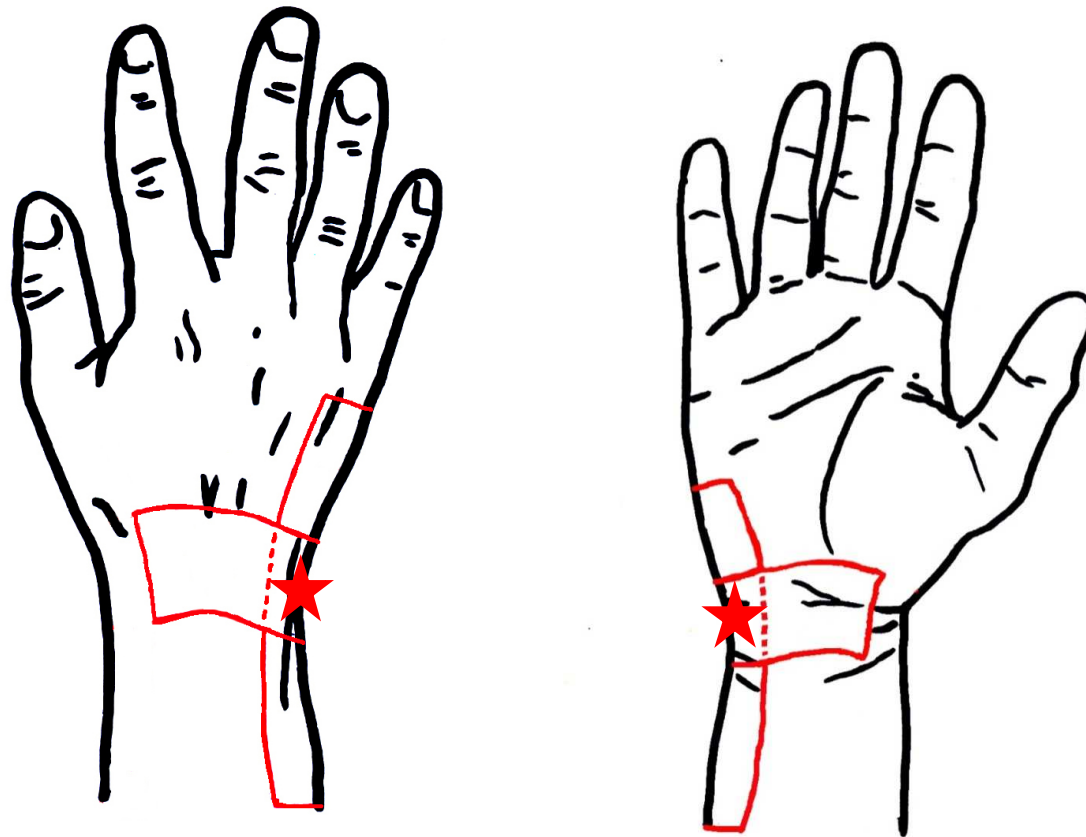
# 媽媽手 *DeQuervain's Disease*



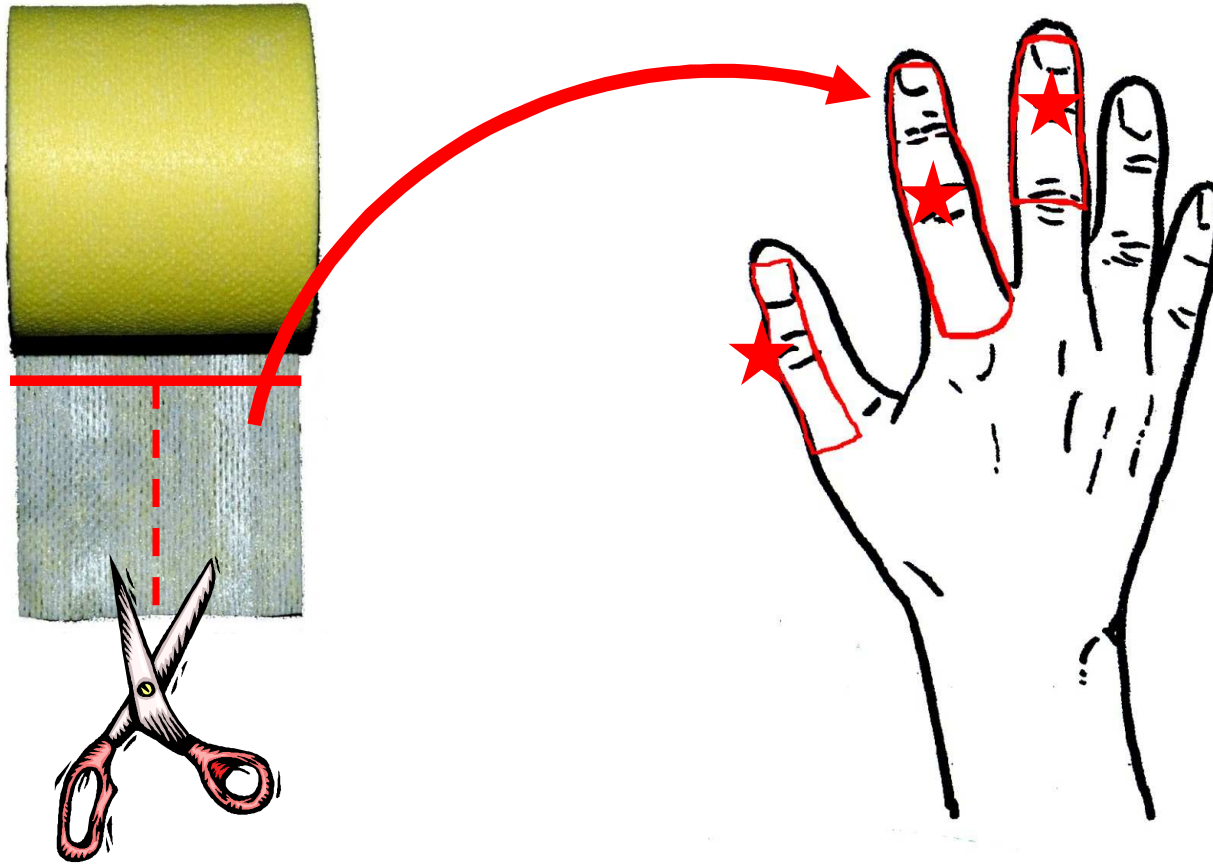
# 電腦手 *Dorsal Wrist Pain*



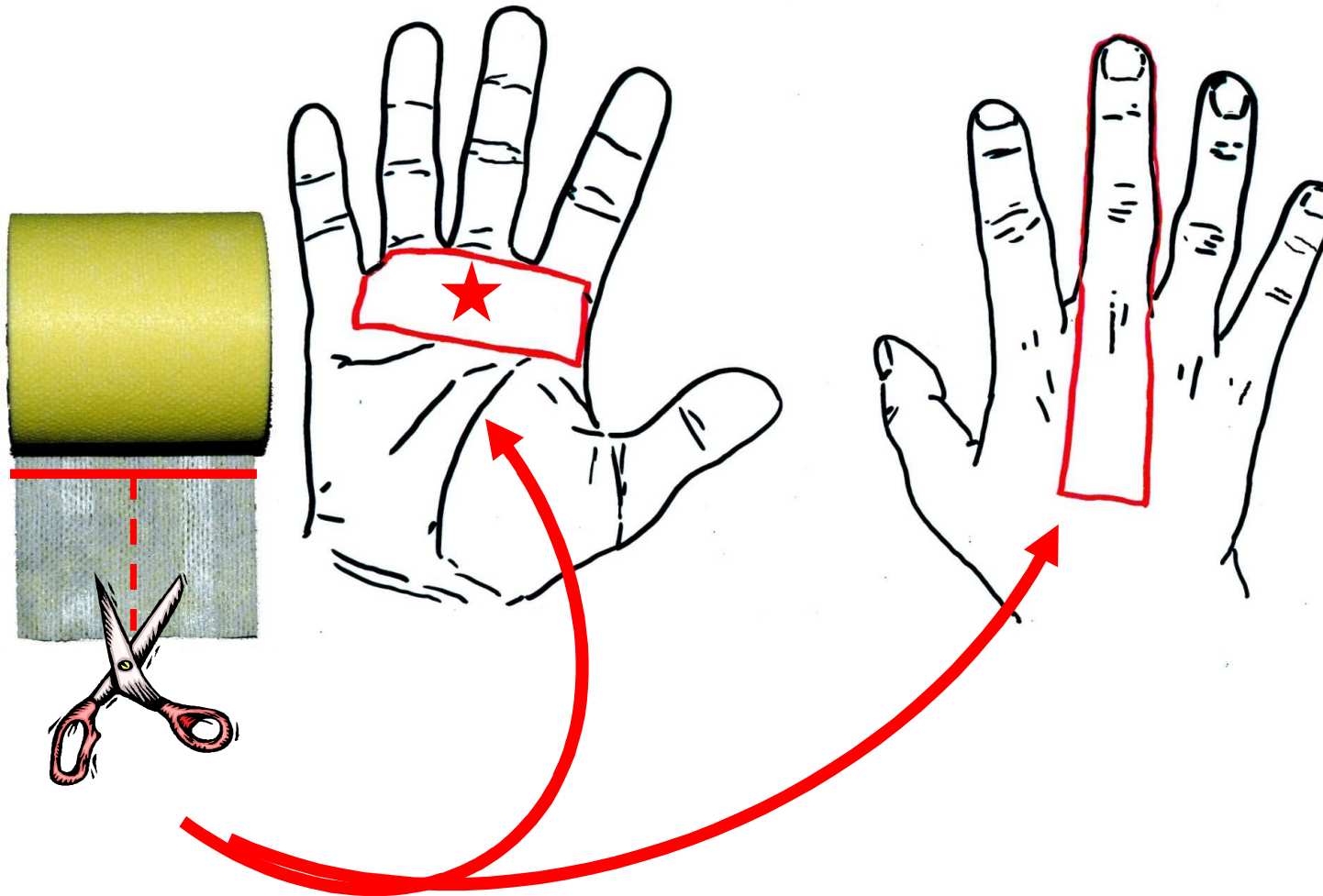
# 尺側面腕關節防護 Ulnar wrist pain



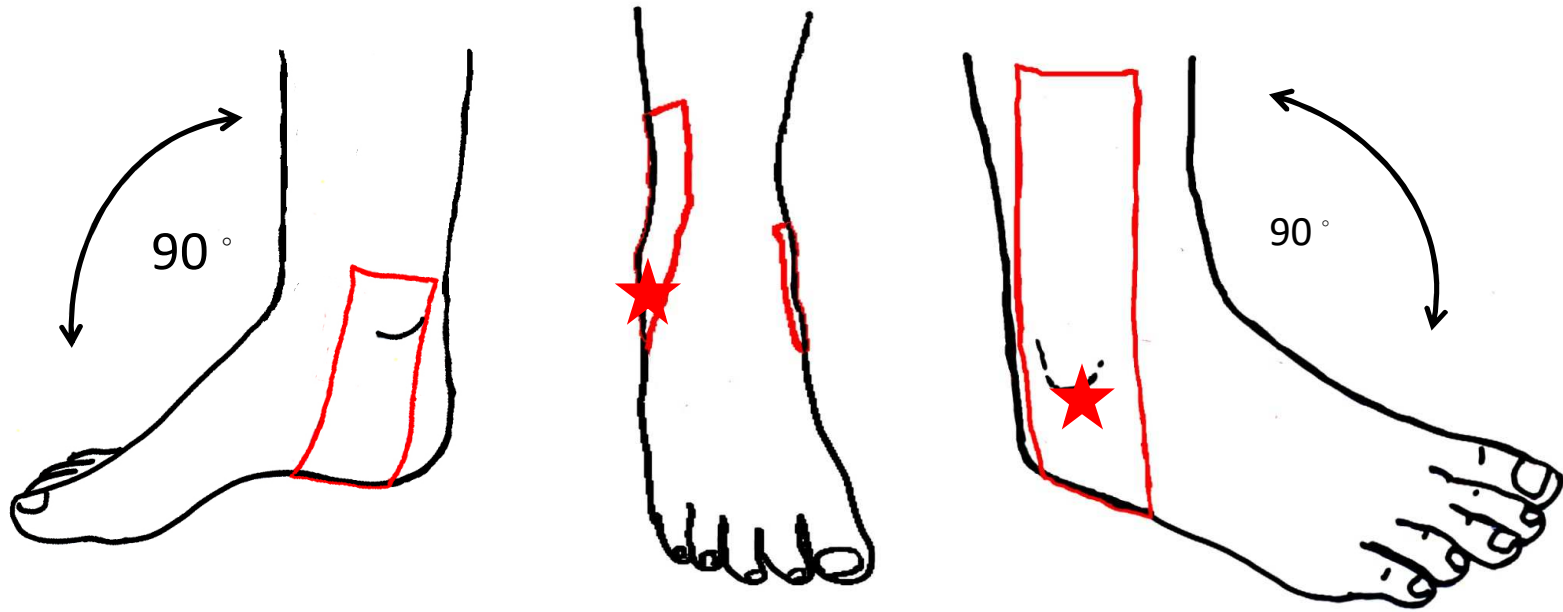
# 手指關節防護 Finger Protection



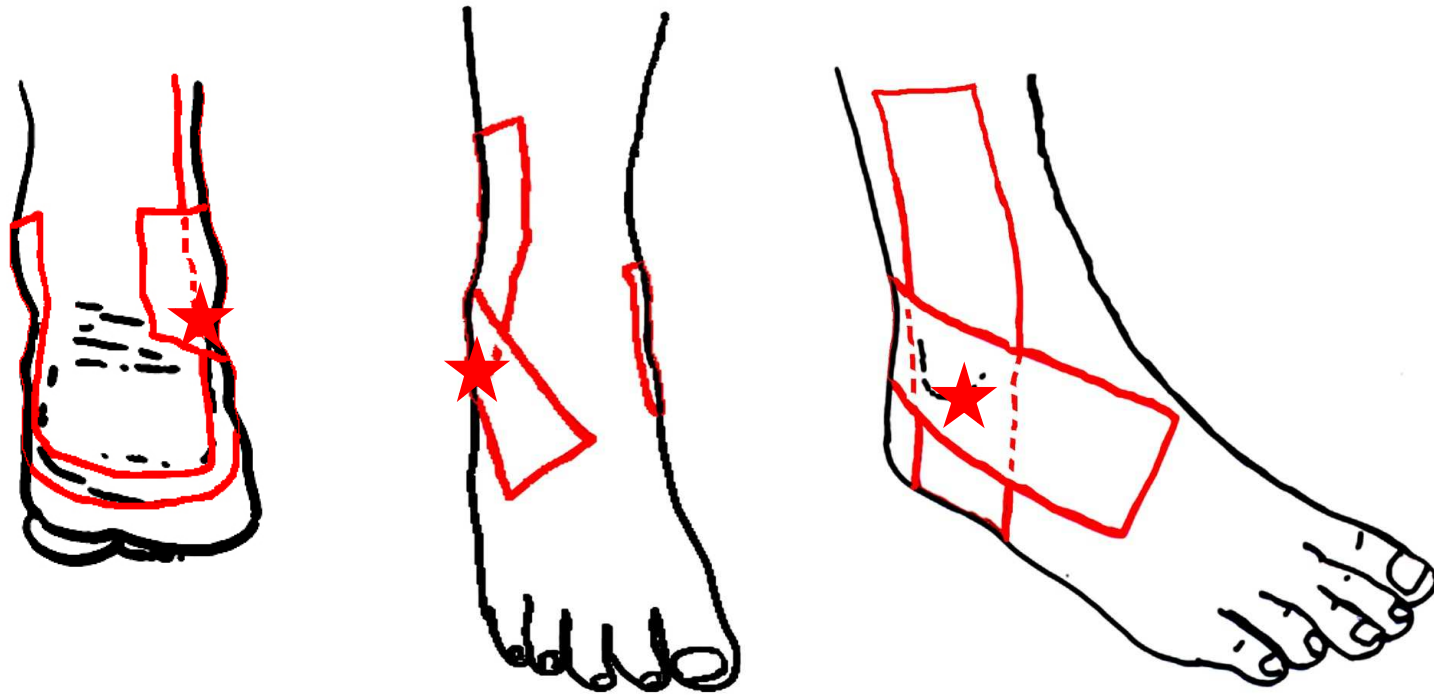
# 扳機指 Trigger Finger



# 踝關節防護 Ankle Protection 1/2



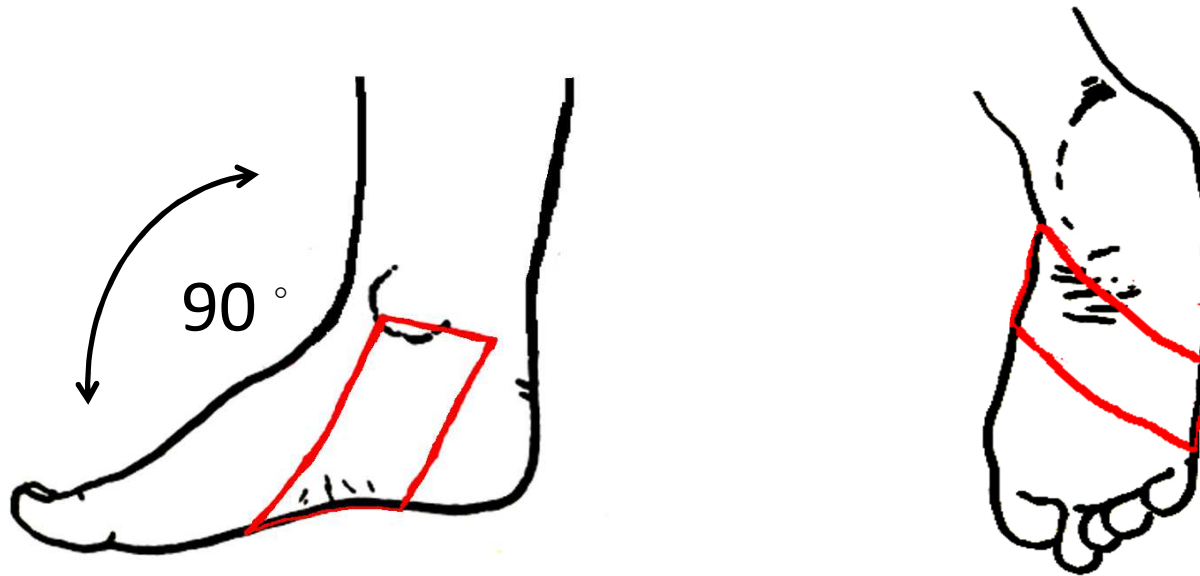
## 踝關節防護 Ankle Protection 2/2





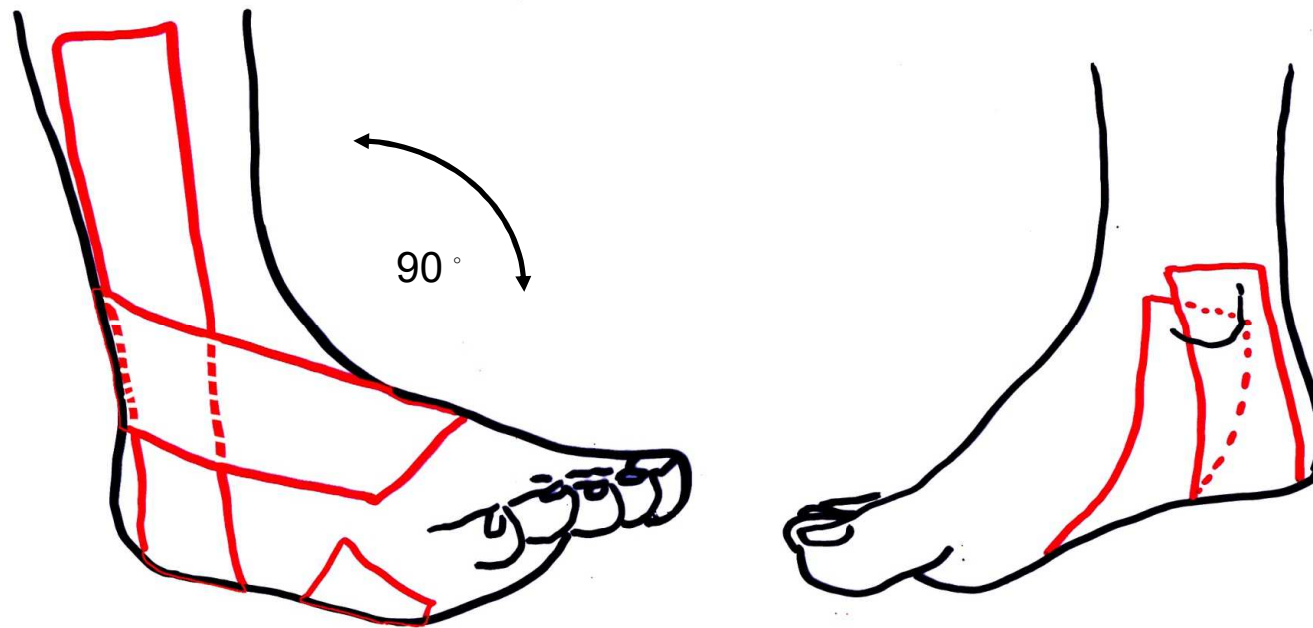
## 足弓支撐 Arch Support Taping

Ankle Protection之前，得先加上Arch Support Taping

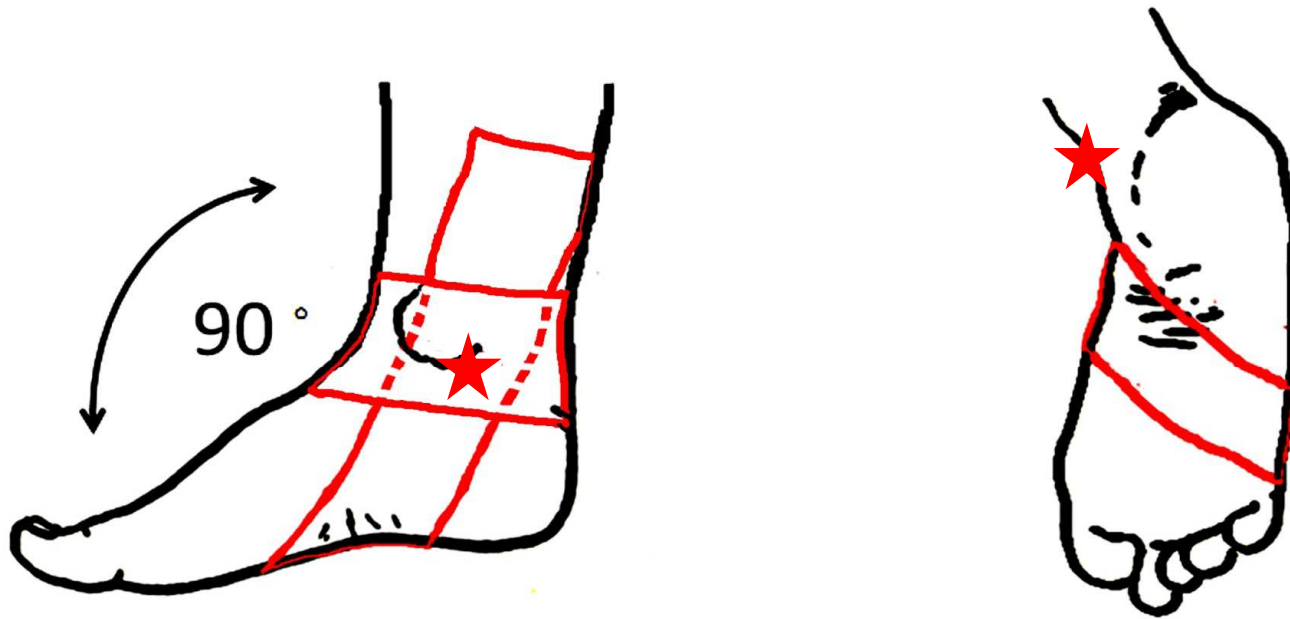


# 足弓支撐 + 踝關節固定

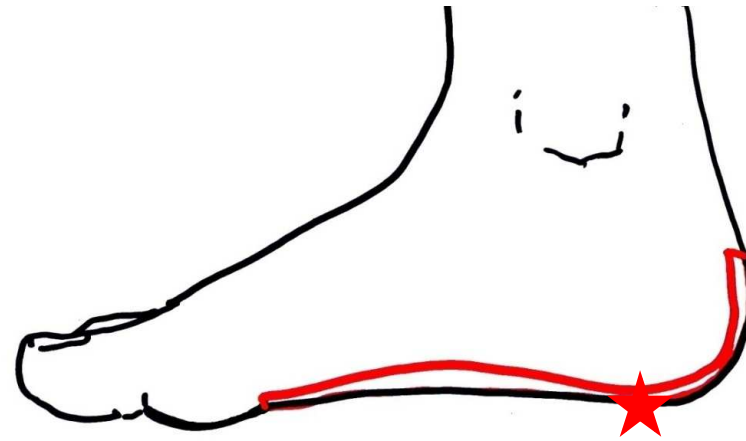
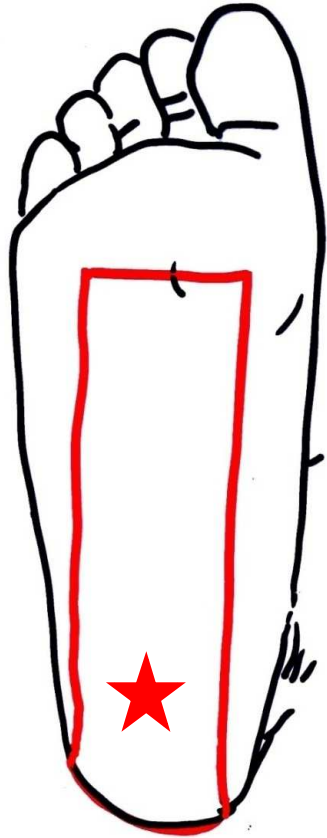
## Arch Support Taping + Ankle Protection



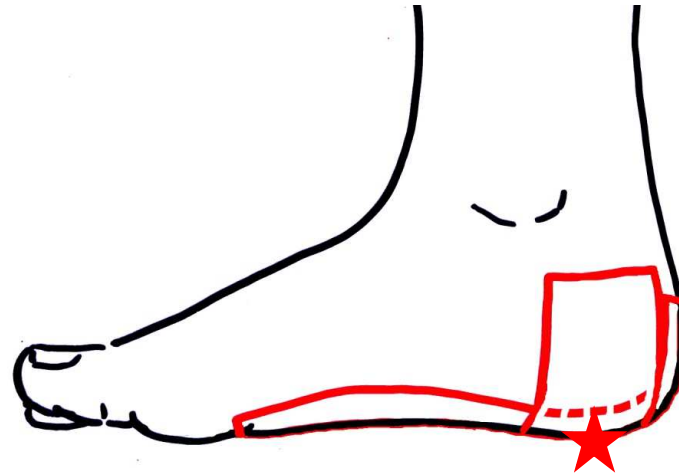
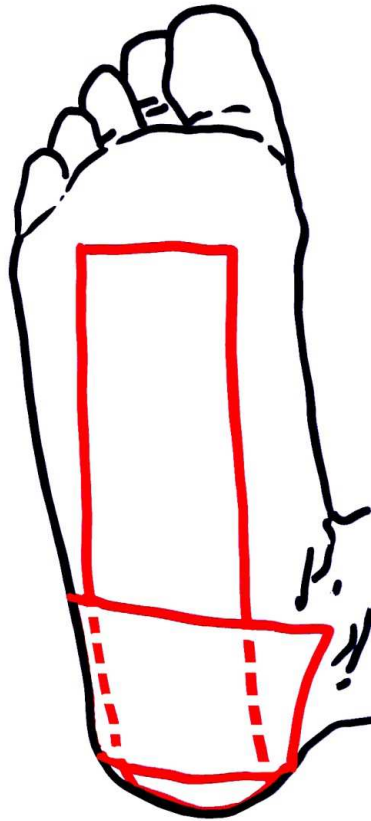
旋前足（內側踝疼痛腫脹）  
*Pronation Foot, Medial Ankle Pain*



# 足底筋膜炎 *Plantar Protection 1/2*

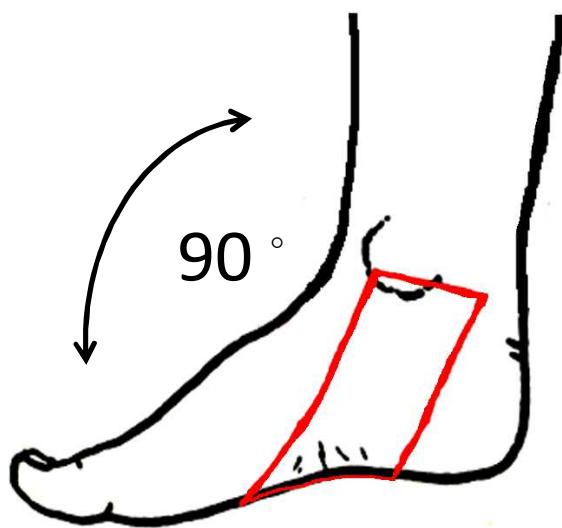


## 足底筋膜炎 *Plantar Protection 2/2*

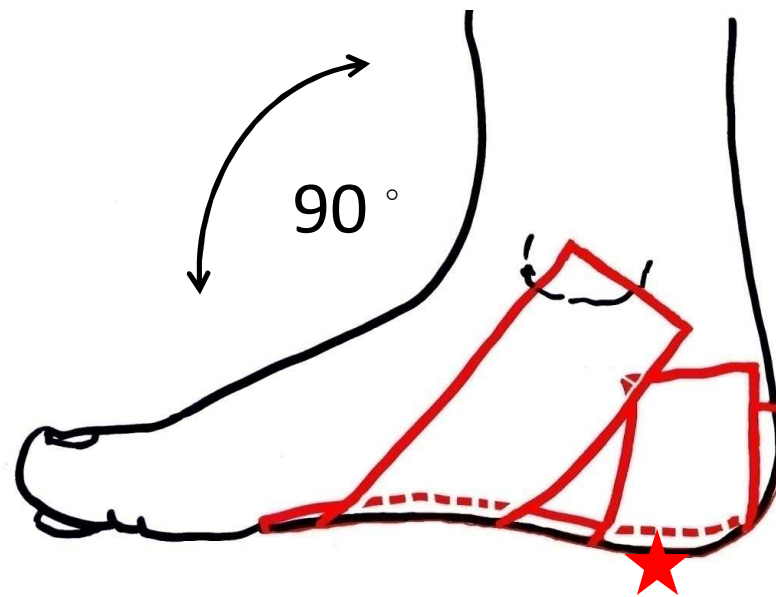
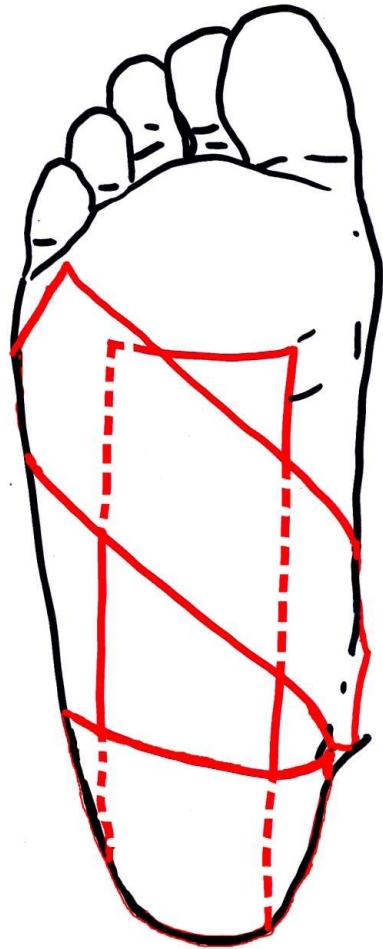


## 足弓支撐 Arch Support Taping

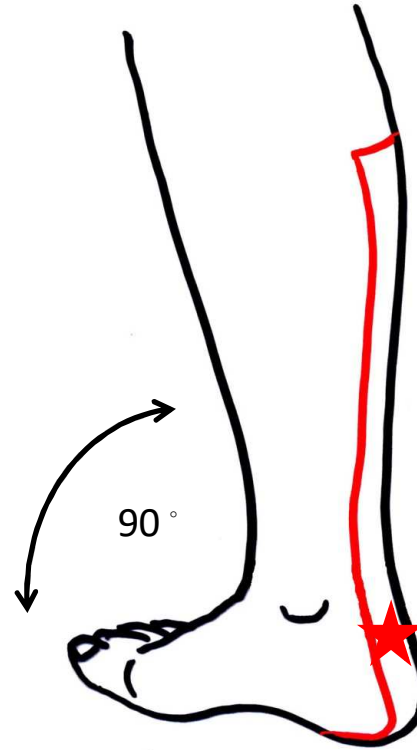
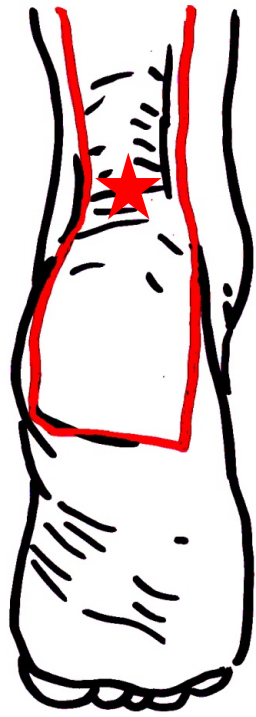
足跟底部疼痛點位於中間或內側時，得在Plantar Taping前先加上Arch Support Taping



## *Plantar Protection + Arch Support Taping*

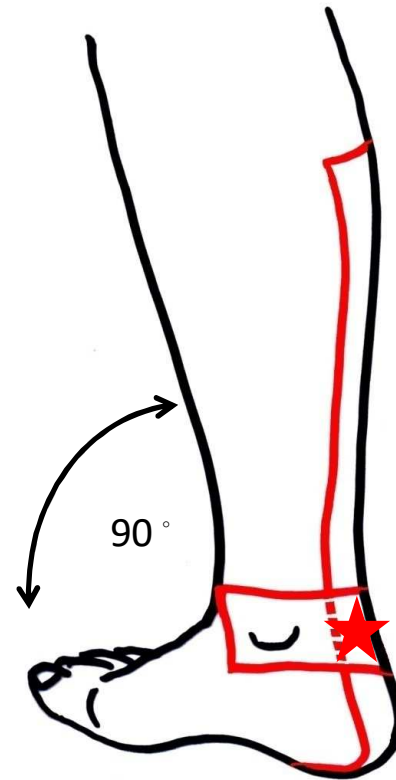
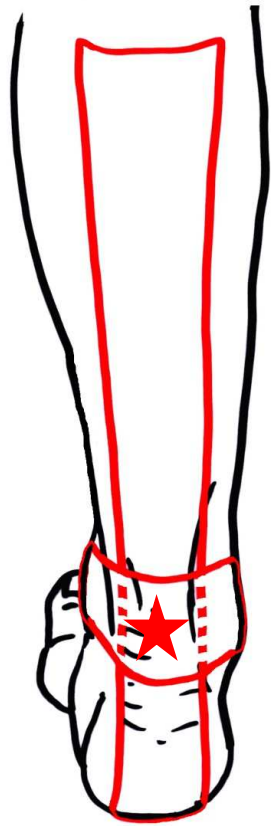


# 阿基里斯腱炎 Achilles Tendonitis 1/2



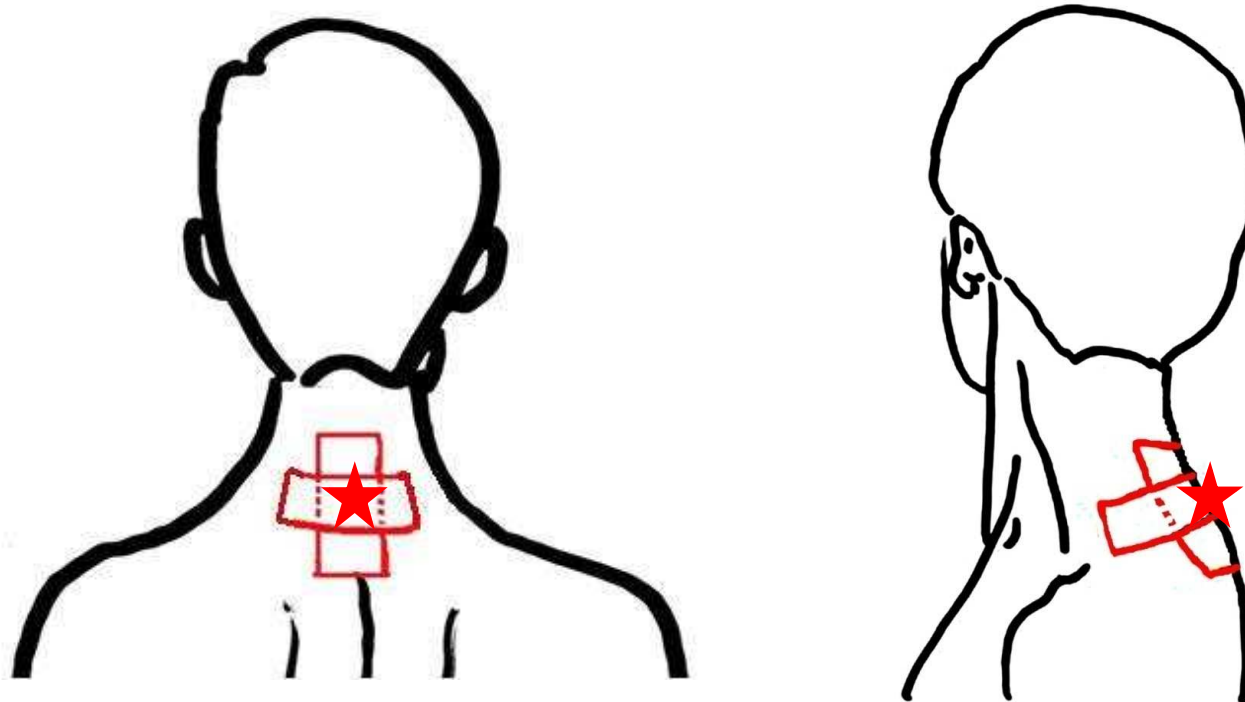


## 阿基里斯腱炎 Achilles Tendonitis 2/2

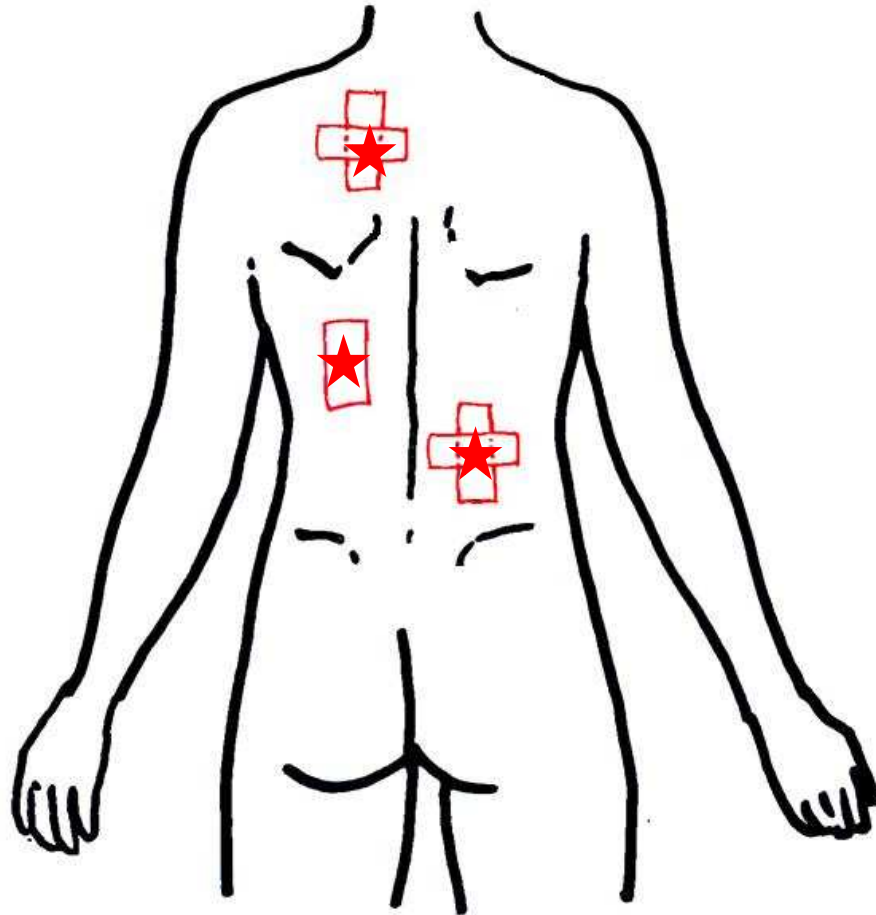


## 頸背痛 Neck Pain

- 貼紮處非皮膚之耐貼區，須注意皮膚可能因剪力過大而損傷（發紅）。



# 背部肌筋膜防護 *Back Muscle Protection*



***Best wishes to everybody in the Room...***