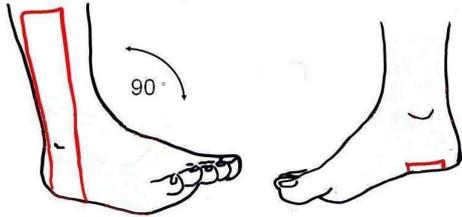


十字贴布特殊贴扎方法
by 高国峯 医师 & 林仲宇 医师

1. 外踝贴扎

a. 图示



b. 目的

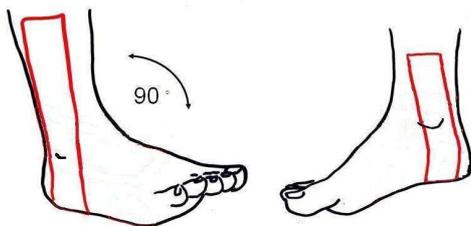
- 1) 提供外踝关节足够的支撑力。

c. 程序

- 1) 纵向贴布由外踝正下方之足底内侧缘贴至足底外侧缘，进行第一段贴扎。
- 2) 纵向贴布由足底外侧缘施加拉力贴至外踝上方，进行第二段贴扎。
- 3) 纵向贴布经由外踝向上贴至小腿外侧面远程 $1/4 - 1/3$ ，进行第三段贴扎。

2. 内外踝贴扎

a. 图示



b. 目的

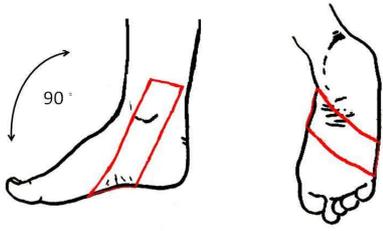
- 1) 提供内外踝关节足够的支撑力。

c. 程序

- 1) 纵向贴布由内踝上方之小腿内侧面远程 $1/4 - 1/3$ 贴至内踝，进行第一段贴扎。
- 2) 纵向贴布由内踝施加拉力贴至外踝，进行第二段贴扎。
- 3) 纵向贴布经由外踝向上贴至小腿外侧面远程 $1/4 - 1/3$ ，进行第三段贴扎。

3. Kao & Lin 纵足弓贴扎

a. 图示



b. 目的

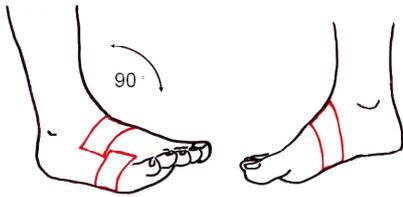
提供纵足弓额外的支撑力。

c. 程序

- 1) 贴布足背中点贴至足部外缘，进行第一段贴扎。
- 2) 贴布由足部外缘施加拉力至足弓内缘，进行第二段贴扎。
- 3) 贴布由足弓内缘经内踝贴至远程小腿 1/4 - 1/3，进行第三段贴扎。

4. Kao & Lin 横足弓贴扎

a. 图示



b. 目的

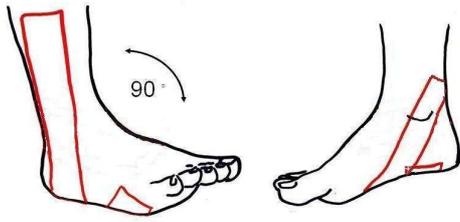
提供横足弓额外的支撑力。

c. 程序

- 1) 贴布足背中点贴至足部外缘，进行第一段贴扎。
- 2) 贴布由足部外缘施加拉力至足弓内缘，进行第二段贴扎。
- 3) 贴布由足弓内缘贴至第一段贴扎近身侧之足背外缘，进行第三段贴扎。

5. Kao & Lin 外踝贴扎 (一) - 外踝贴扎 + Kao & Lin 纵足弓贴扎

a. 图示



b. 目的

- 1) 提供外踝关节足够的支撑力。
- 2) 提供纵足弓额外的支撑力。

c. 程序

1) 外踝贴扎

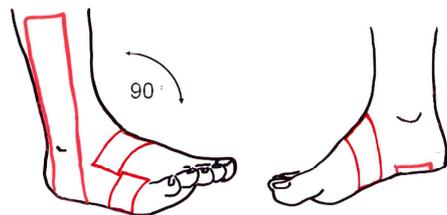
- a) 纵向贴布由外踝正下方之足底内侧缘贴至足底外侧缘，进行第一段贴扎。
- b) 纵向贴布由足底外侧缘施加拉力贴至外踝上方，进行第二段贴扎。
- c) 纵向贴布经由外踝向上贴至小腿外侧面远程 $1/3 - 1/2$ ，进行第三段贴扎。

2) 加上 Kao & Lin 纵足弓贴扎

可于纵向贴布之贴扎完成后实施，以加强纵足弓支撑。

6. Kao & Lin 外踝贴扎 (二) - 外踝贴扎 + Kao & Lin 横足弓贴扎

a. 图示



b. 目的

- 1) 提供外踝关节足够的支撑力。
- 2) 提供横足弓额外的支撑力。

c. 程序

1) 外踝贴扎

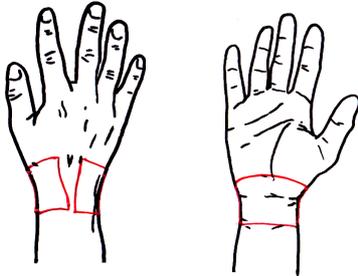
- a) 纵向贴布由外踝正下方之足底内侧缘贴至足底外侧缘，进行第一段贴扎。
- b) 纵向贴布由足底外侧缘施加拉力贴至外踝上方，进行第二段贴扎。
- c) 纵向贴布经由外踝向上贴至小腿外侧面远程 $1/3 - 1/2$ ，进行第三段贴扎。

2) 加上 Kao & Lin 横足弓贴扎

可于纵向贴布之贴扎完成后实施，以加强横足弓支撑。

7. Kao & Lin 腕部贴扎

a. 图示



b. 目的

在最小活动限制的状态下提供额外的腕关节支撑力。

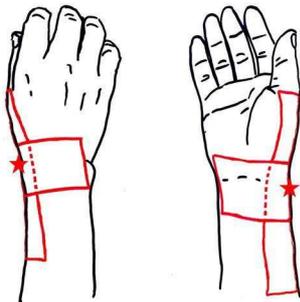
c. 程序

- 1) 横向贴布以与横向腕关节面近心夹角 15 度的方向，由腕关节背侧贴至桡侧腕部内缘，进行第一段贴扎。
- 2) 贴布由桡侧腕部内缘施加拉力横向经腕部腹侧贴至腕部外缘，进行第二段贴扎。
- 3) 贴布与横向腕关节面远心夹角 15 度的角度由尺侧腕部外缘贴至背侧腕关节中点，进行第三段贴扎。

d. 衍生之其他贴扎变化

在进行 Kao & Lin 腕部贴扎前先贴扎一条或多条纵向贴布，以限制特殊活动范围，并适度调整横向贴布之位置，以达到特殊贴扎目的。

- 1) 妈妈手（桡侧腕肌腱炎）贴扎



- 2) 鼠标手（背侧腕肌腱炎）贴扎



3) 尺侧腕肌腱炎贴扎

