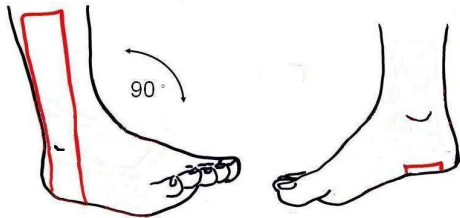


十字貼布特殊貼紮方法
by 高國峯 醫師 & 林仲宇 醫師

1. 外踝貼紮

a. 圖示



b. 目的

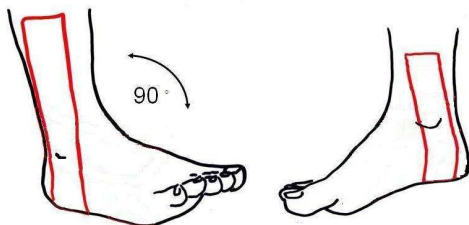
- 1) 提供外踝關節足夠的支撐力。

c. 程序

- 1) 縱向貼布由外踝正下方之足底內側緣貼至足底外側緣，進行第一段貼紮。
- 2) 縱向貼布由足底外側緣施加拉力貼至外踝上方，進行第二段貼紮。
- 3) 縱向貼布經由外踝向上貼至小腿外側面遠端 1/4 – 1/3，進行第三段貼紮。

2. 內外踝貼紮

a. 圖示



b. 目的

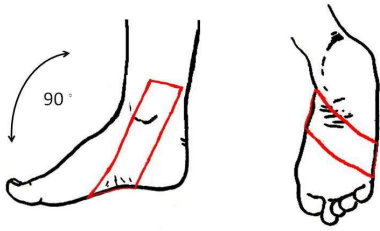
- 1) 提供內外踝關節足夠的支撐力。

c. 程序

- 1) 縱向貼布由內踝上方之小腿內側面遠端 1/4 – 1/3 貼至內踝，進行第一段貼紮。
- 2) 縱向貼布由內踝施加拉力貼至外踝，進行第二段貼紮。
- 3) 縱向貼布經由外踝向上貼至小腿外側面遠端 1/4 – 1/3，進行第三段貼紮。

3. Kao & Lin 縱足弓貼紮

a. 圖示



b. 目的

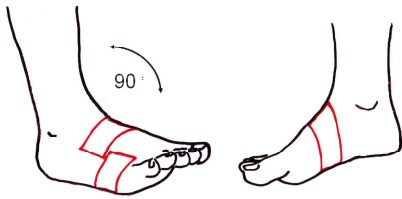
提供縱足弓額外的支撐力。

c. 程序

- 1) 貼布足背中點貼至足部外緣，進行第一段貼紮。
- 2) 貼布由足部外緣施加拉力至足弓內緣，進行第二段貼紮。
- 3) 貼布由足弓內緣經內踝貼至遠端小腿 1/4 - 1/3，進行第三段貼紮。

4. Kao & Lin 橫足弓貼紮

a. 圖示



b. 目的

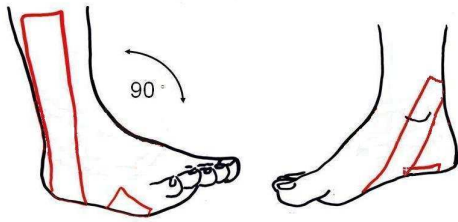
提供橫足弓額外的支撐力。

c. 程序

- 1) 貼布足背中點貼至足部外緣，進行第一段貼紮。
- 2) 貼布由足部外緣施加拉力至足弓內緣，進行第二段貼紮。
- 3) 貼布由足弓內緣貼至第一段貼紮近身側之足背外緣，進行第三段貼紮。

5. Kao & Lin 外踝貼紮 (一) - 外踝貼紮 + Kao & Lin 縱足弓貼紮

a. 圖示



b. 目的

- 1) 提供外踝關節足夠的支撐力。
- 2) 提供縱足弓額外的支撐力。

c. 程序

1) 外踝貼紮

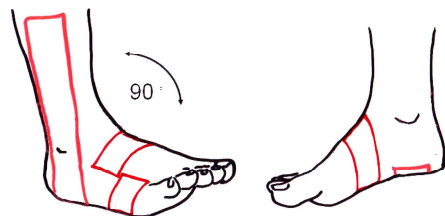
- a) 縱向貼布由外踝正下方之足底內側緣貼至足底外側緣，進行第一段貼紮。
- b) 縱向貼布由足底外側緣施加拉力貼至外踝上方，進行第二段貼紮。
- c) 縱向貼布經由外踝向上貼至小腿外側面遠端 1/3 – 1/2，進行第三段貼紮。

2) 加上 Kao & Lin 縱足弓貼紮

可於縱向貼布之貼紮完成後實施，以加強縱足弓支撐。

6. Kao & Lin 外踝貼紮 (二) - 外踝貼紮 + Kao & Lin 橫足弓貼紮

a. 圖示



b. 目的

- 1) 提供外踝關節足夠的支撐力。
- 2) 提供橫足弓額外的支撐力。

c. 程序

1) 外踝貼紮

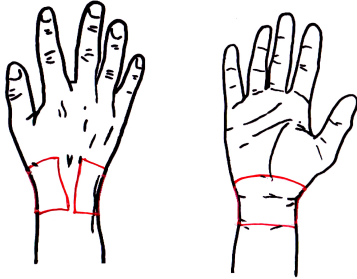
- a) 縱向貼布由外踝正下方之足底內側緣貼至足底外側緣，進行第一段貼紮。
- b) 縱向貼布由足底外側緣施加拉力貼至外踝上方，進行第二段貼紮。
- c) 縱向貼布經由外踝向上貼至小腿外側面遠端 1/3 – 1/2，進行第三段貼紮。

2) 加上 Kao & Lin 橫足弓貼紮

可於縱向貼布之貼紮完成後實施，以加強橫足弓支撐。

7. Kao & Lin 腕部貼紮

a. 圖示



b. 目的

在最小活動限制的狀態下提供額外的腕關節支撐力。

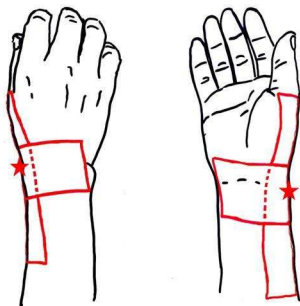
c. 程序

- 1) 橫向貼布以與橫向腕關節面近心夾角 15 度的方向，由腕關節背側貼至橈側腕部內緣，進行第一段貼紮。
- 2) 貼布由橈側腕部內緣施加拉力橫向經腕部腹側貼至腕部外緣，進行第二段貼紮。
- 3) 貼布與橫向腕關節面遠心夾角 15 度的角度由尺側腕部外緣貼至背側腕關節中點，進行第三段貼紮。

d. 衍生之其他貼紮變化

在進行 Kao & Lin 腕部貼紮前先貼紮一條或多條縱向貼布，以限制特殊活動範圍，並適度調整橫向貼布之位置，以達到特殊貼紮目的。

- 1) 媽媽手（橈側腕肌腱炎）貼紮



- 2) 滑鼠手（背側腕肌腱炎）貼紮



3) 尺側腕肌腱炎貼紮

