

大拇趾外翻

高國峰

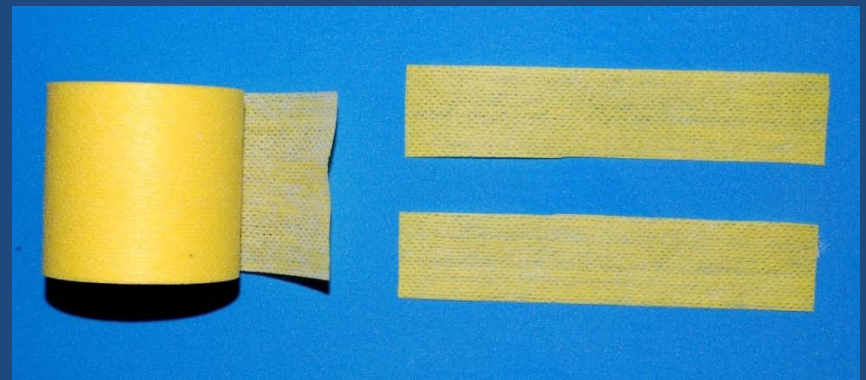
腳踏地時，pronation的力量再加上不適當鞋子，使大拇指外翻變形，大腳趾內側痛（Hallux Valgus, Bunion）。



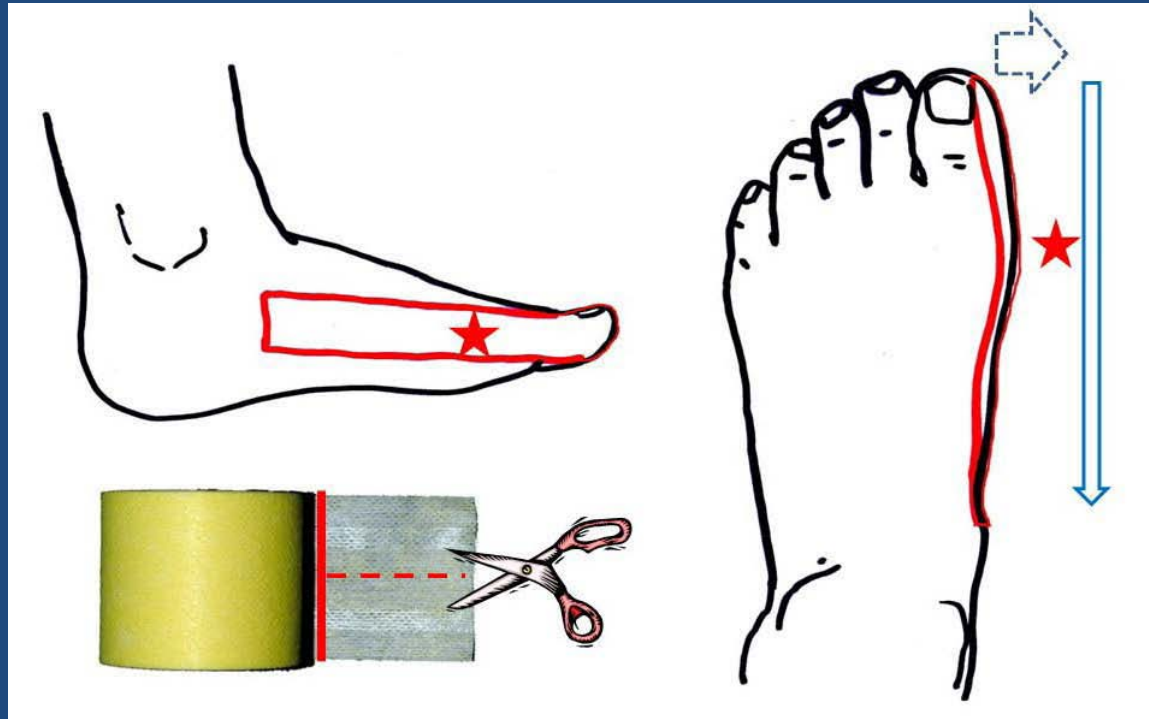
大腳趾內側痛, Bunion



2/3足軸長度一吋貼布（約
20公分），2條。



大腳趾內移 medialization



起於大腳趾甲內側，稍微以往內往後拉的力量，再貼於足部內側。

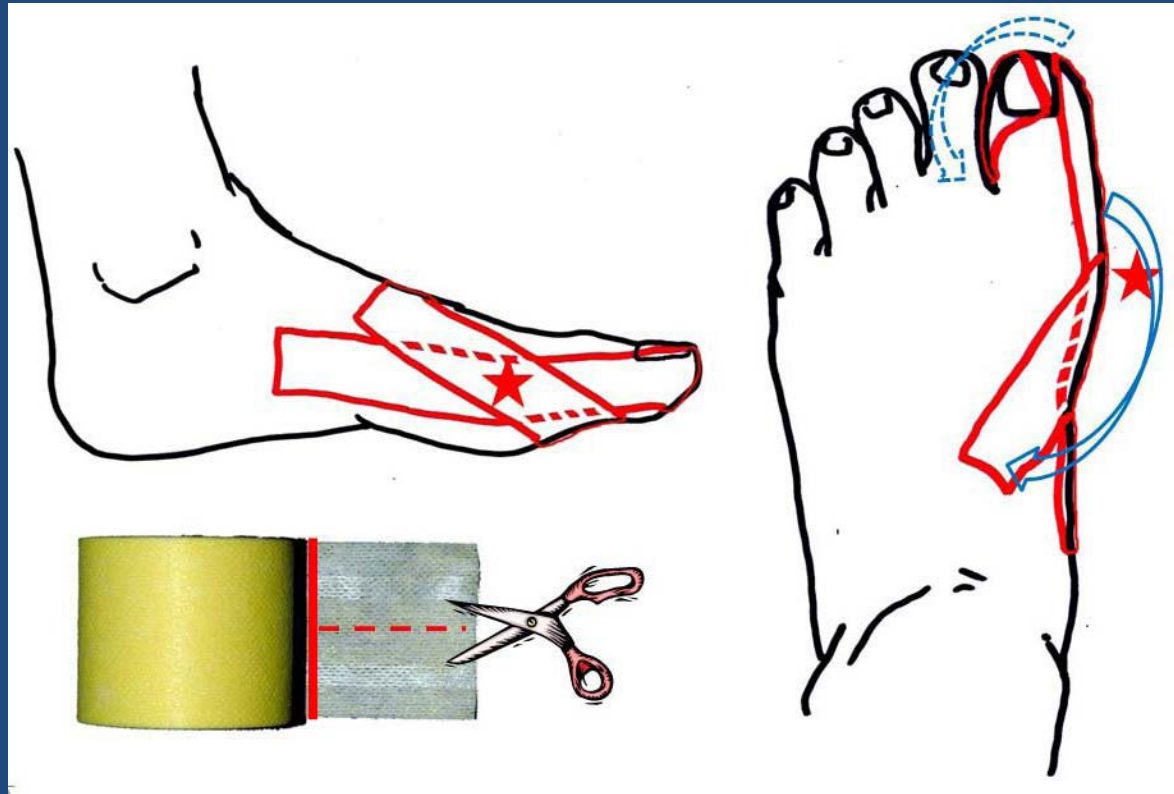
大腳趾內移 medialization



大腳趾內移 medialization



大腳趾旋後 supination



以約約20公分長的一吋貼布，起於大腳趾甲處，斜向環繞大腳趾，跨於疼痛處，貼於前足背部。

大腳趾旋後 supination

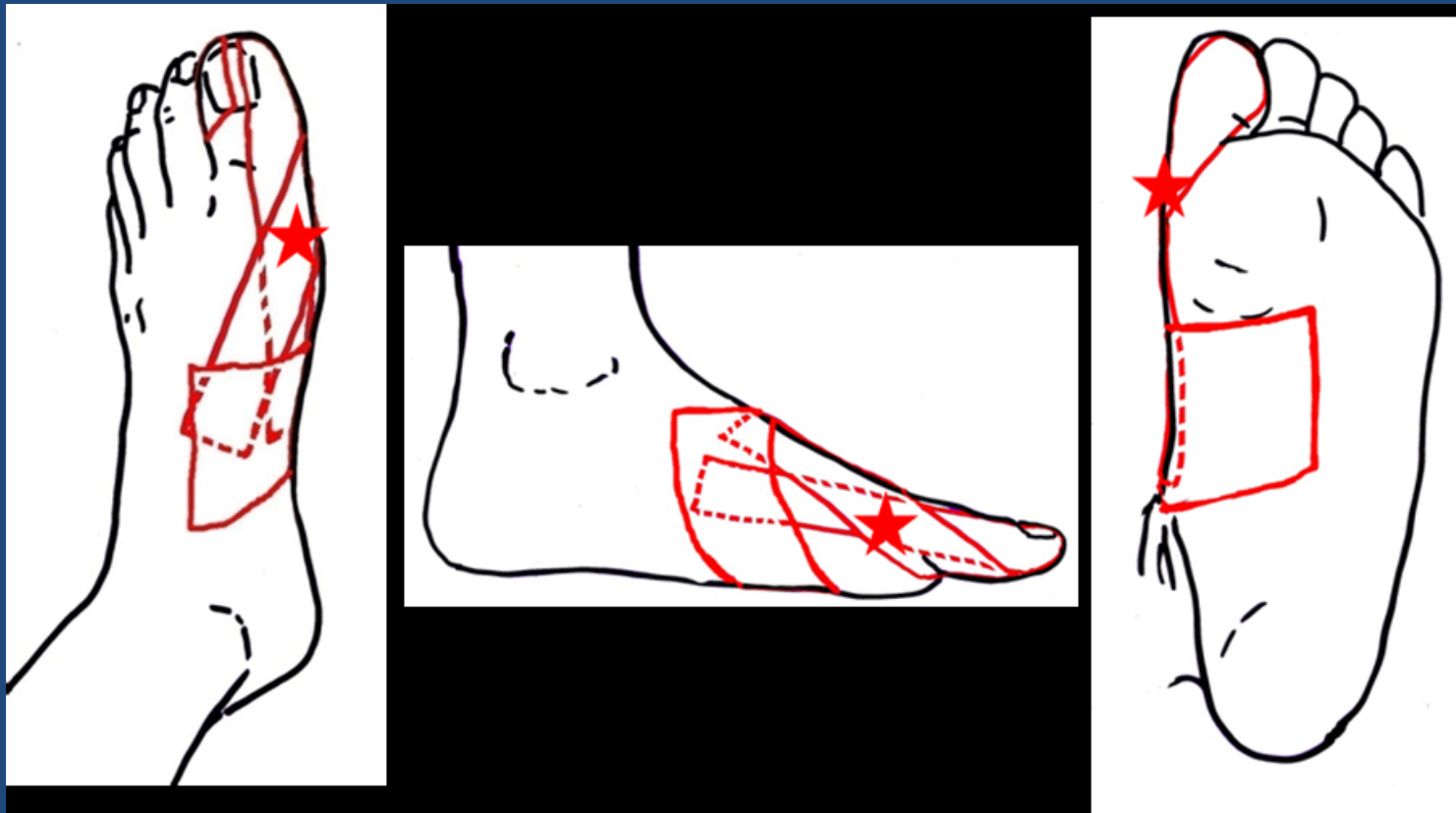


大腳趾旋後 supination

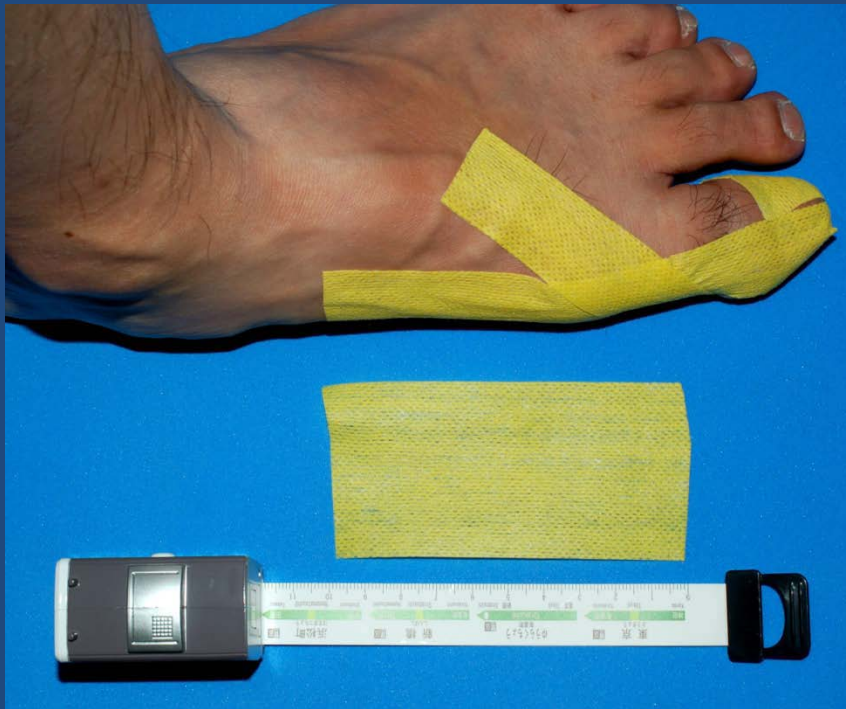


橫向固定貼布 Anchor taping

- 以約10公分長的2吋貼布固定。



橫向固定貼布 Anchor taping

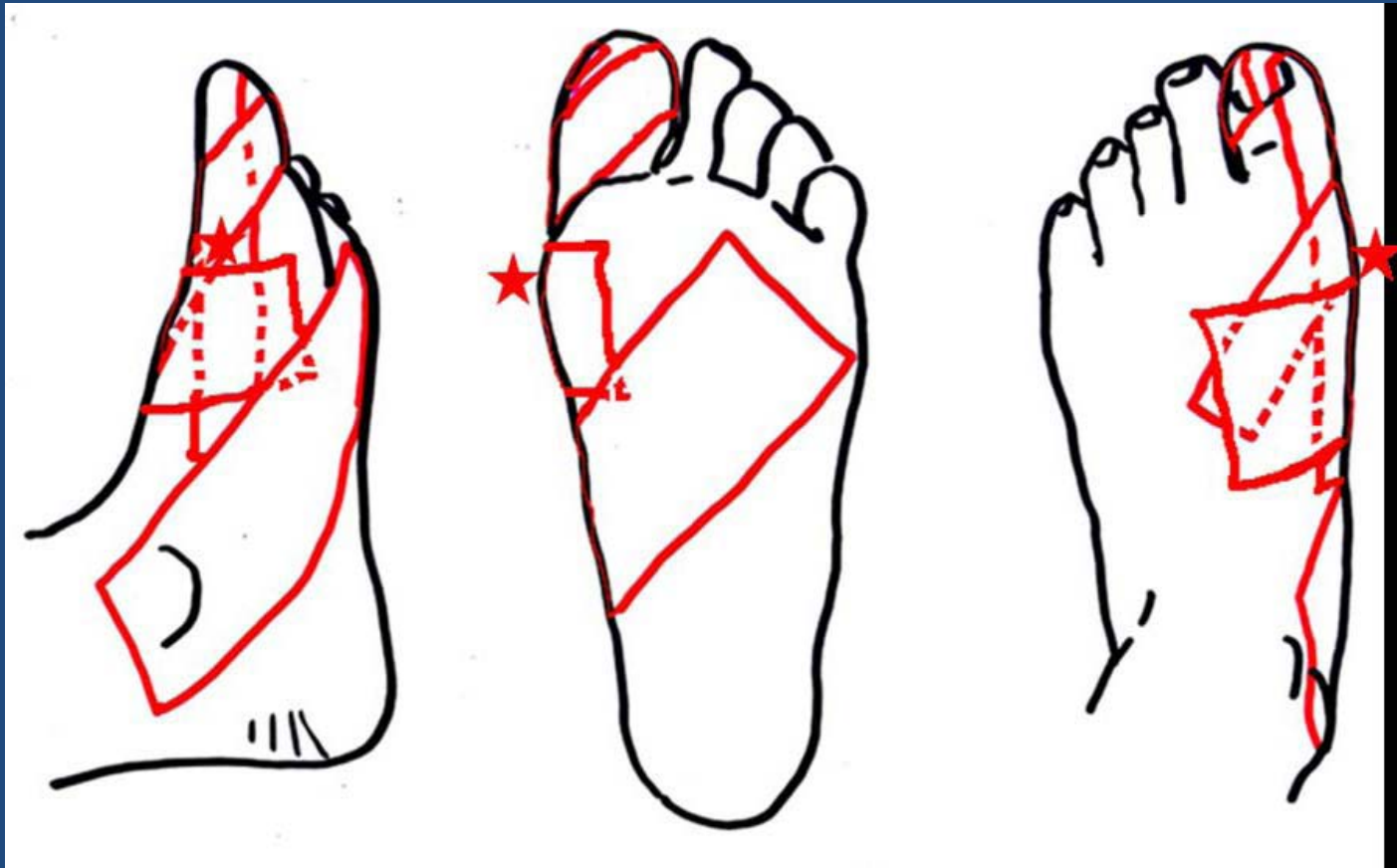


橫向固定貼布 Anchor taping



足弓支撐 Arch Support Taping

- 通常於Hallux Valgus Taping之後,得再加上足弓支撐的貼布來對抗踏地時的pronation力量。



足弓支撐 Arch Support Taping

- 足弓支撐貼紮貼布長度約20公分，起始於足底外側的第五跖骨下，朝腳內踝處貼紮。



足弓支撐 Arch Support Taping

- 踝關節成90度，朝腳內踝處貼紮，並施以擠壓使之貼牢於皮膚上。



大腳趾外翻+足弓支撐



矯正鞋墊



Crossover taping for lesser toes

