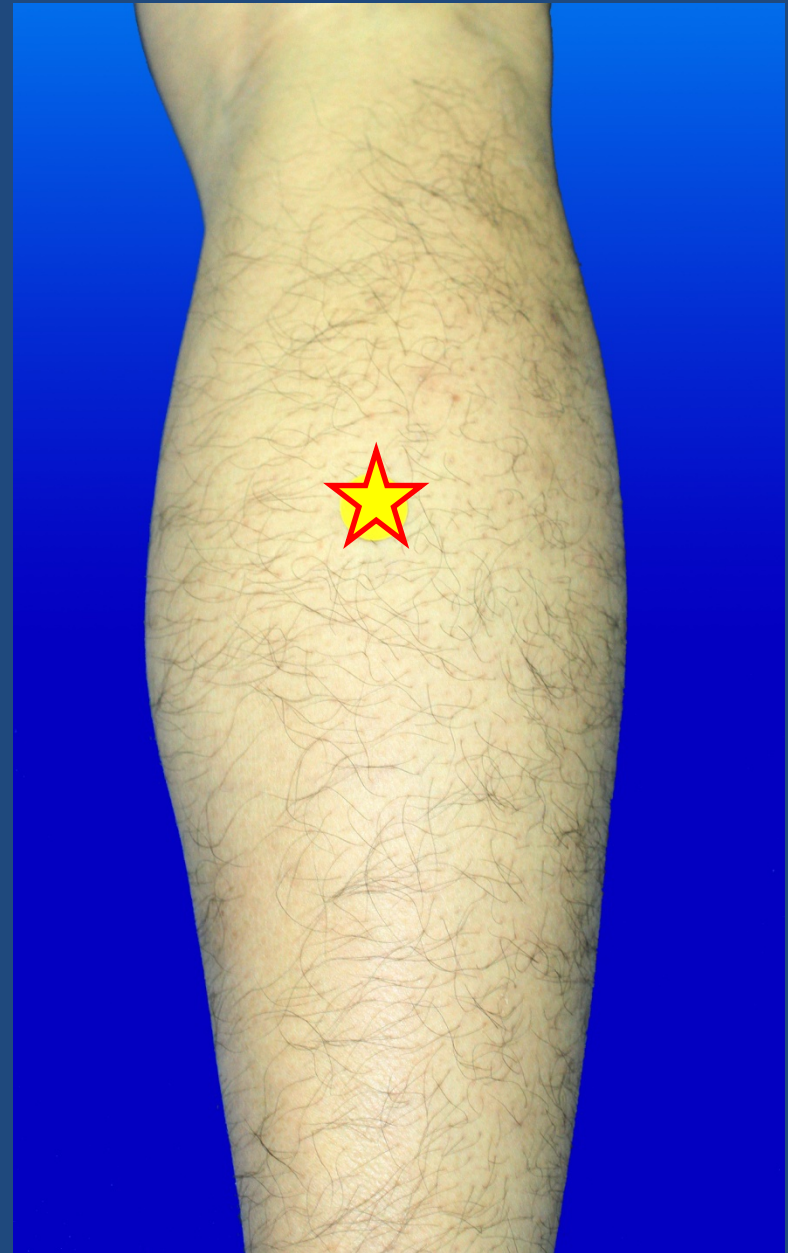


小腿肌防護

高國峰

如圖，星星紅點
處為疼痛處。

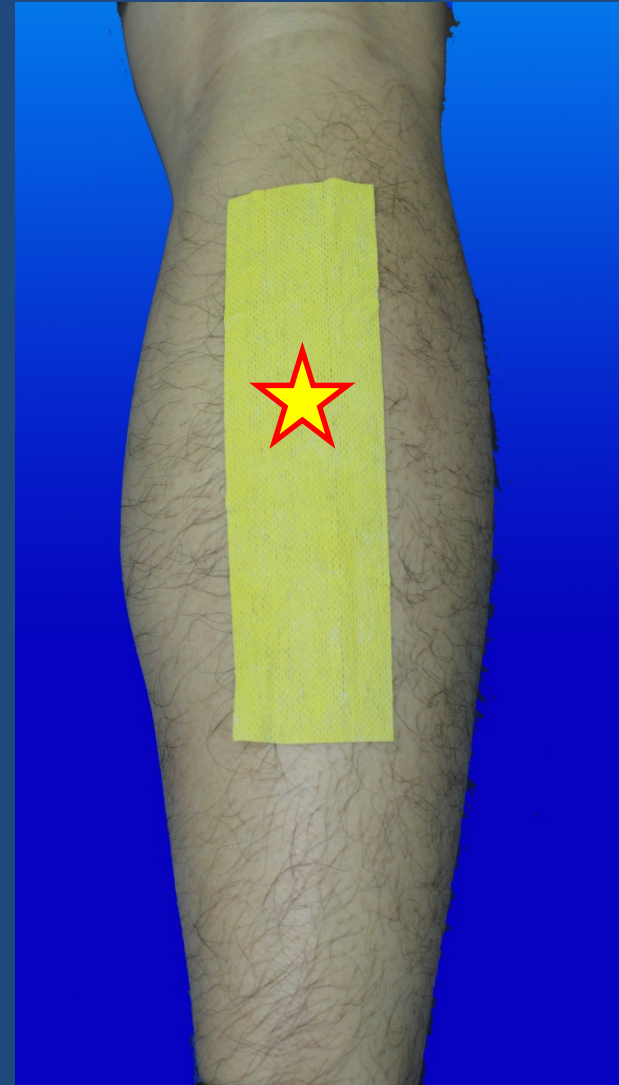


- 縱向貼: 小腿
1/2~2/3長(約20-25公分)。
- 橫向貼: 約15-20公分。



縱向貼

- 以小腿 $1/2 \sim 2/3$ 長(約20-25公分)行縱向貼。



- 可於第一層縱向貼布上的痛點處，先行塗抹痠痛藥膏；貼紮完成後，則直接塗抹於痛點上，一天2-3次。

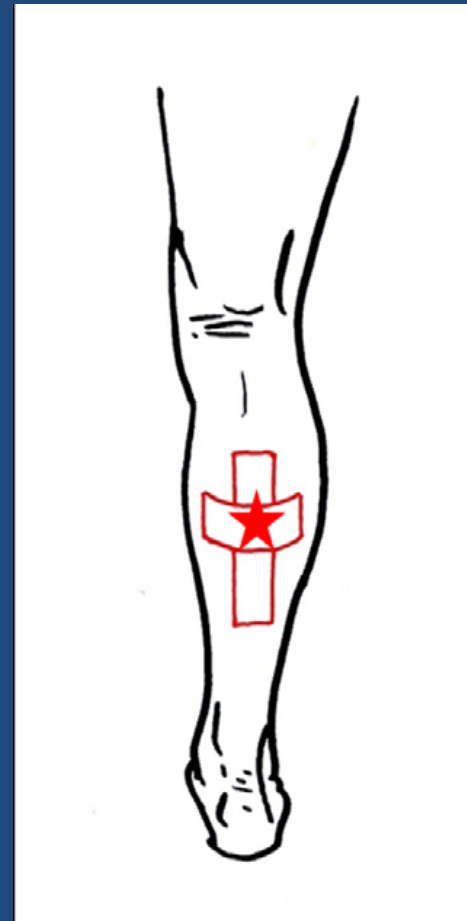


橫向貼

- 施以約15-20公分的橫向貼，交叉於小腿疼痛處，可達到按摩效果。

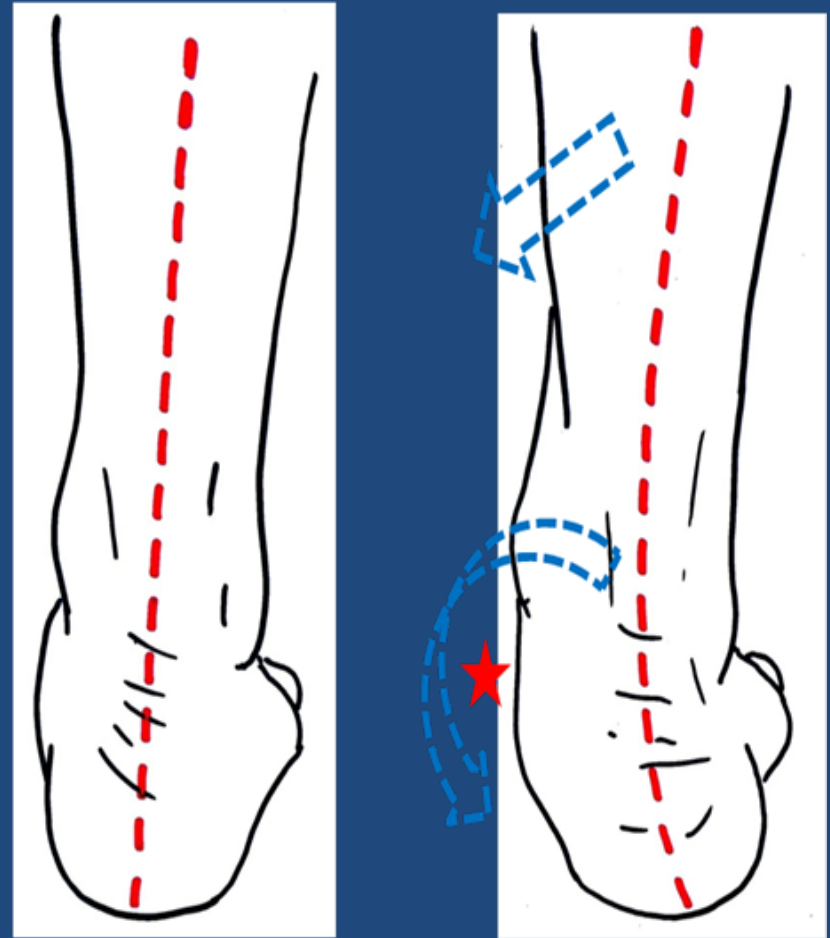


- 運用貼布對皮膚產生不同剪力之原理。
- 當肢體活動時，會產生如同「按摩」的效果，讓緊張的肌肉放鬆。



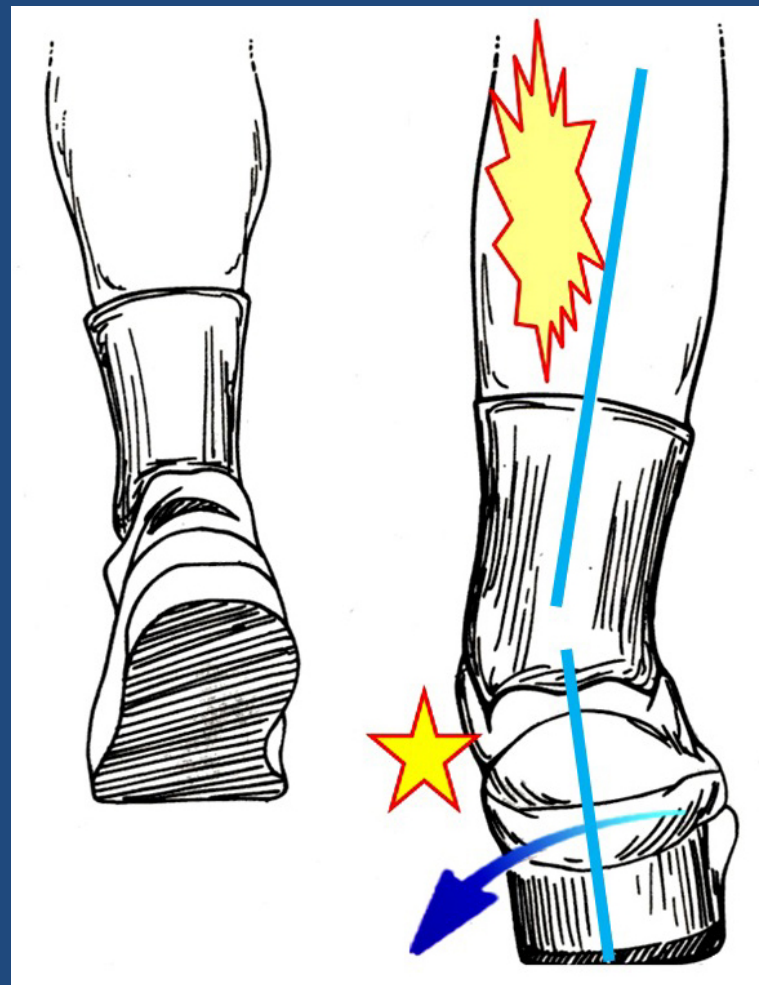
過度足部前旋內翻 over pronation

- 造成與下肢生物力學有關病痛，例如：
 - 小腿痛(shin splints)
 - 跟腱炎(achilles tendonitis)
 - 足底筋膜炎(plantar fasciitis)
 - 拇趾囊腫(bunion, hallux valgus)



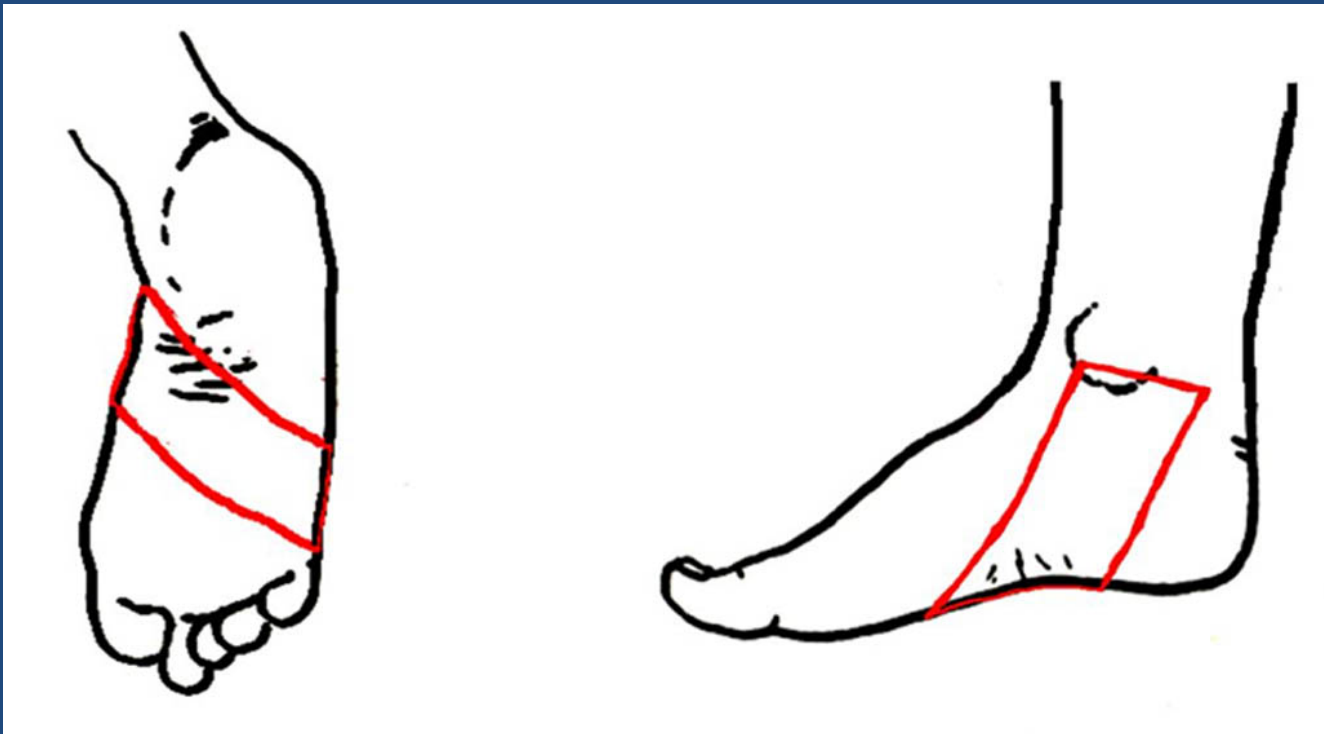
小腿痛(shin splints)

- 一種下肢過度使用(over-use)的症狀;
- 常見於持續而且反覆跑步，走路的運動後。
 -



足弓支撐 Arch Support Taping

- 於上述貼法完後，得再加上Arch Support Taping，防止足部內旋外翻（pronation）。
- 始於前足底部外側，斜向經由足弓而到內踝處（約25公分長）。



足弓支撐 Arch Support Taping

- 試量長度: 約25公分長
- 從前足外側的第5趾骨處，量至內踝處。



貼

- 先將方向及長度量好，從前足外側的第5趾骨處經足底平貼。



拉

- 經足弓處這段須加力量拉扯貼布（此時足踝關節保持90度）。



貼

- 再牢牢將最後一段貼於內踝處。

