

頸背肌肉痛

高國峰

頸背肌肉痛



- 運用貼布對皮膚產生不同剪力之原理。當肢體軀幹活動時，會產生如同「按摩」的效果，讓緊張的肌肉放鬆。
- 星星記號為痛點

縱向貼

- 長度約15公分



縱向貼

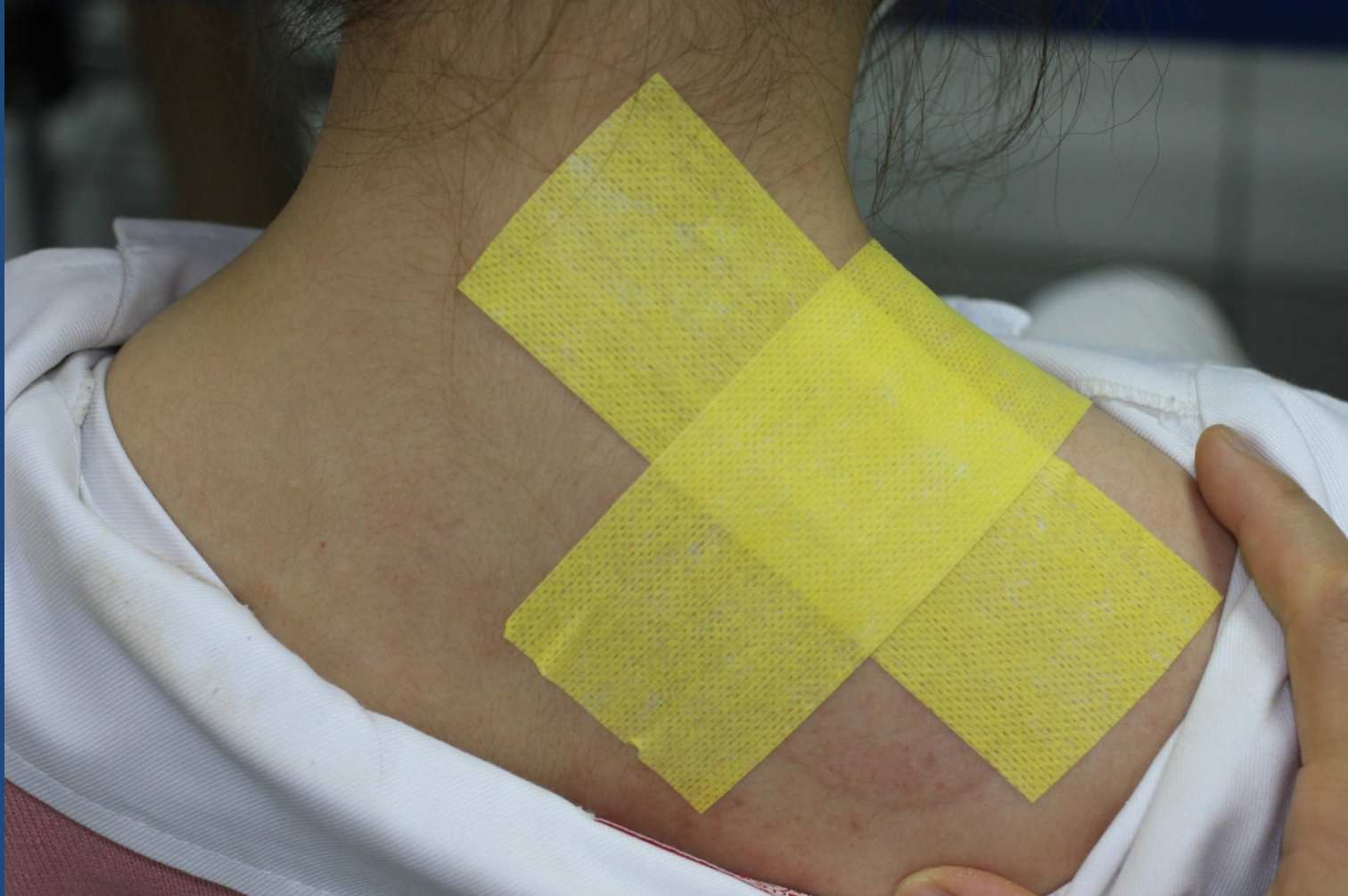
- 於第一層縱向貼布上的痛點處，先行塗抹痠痛藥膏；貼紮完成後，則直接塗抹於痛點上，一天2-3次。



橫向貼

- 長度約**15公分**，十字交叉於痛點。





- 因為此處貼紮，自己無法看到；貼紮及撕除時，得由他人操作。
- 貼紮處部分非皮膚之耐貼區，須注意皮膚可能因剪力過大而損傷（發紅）。