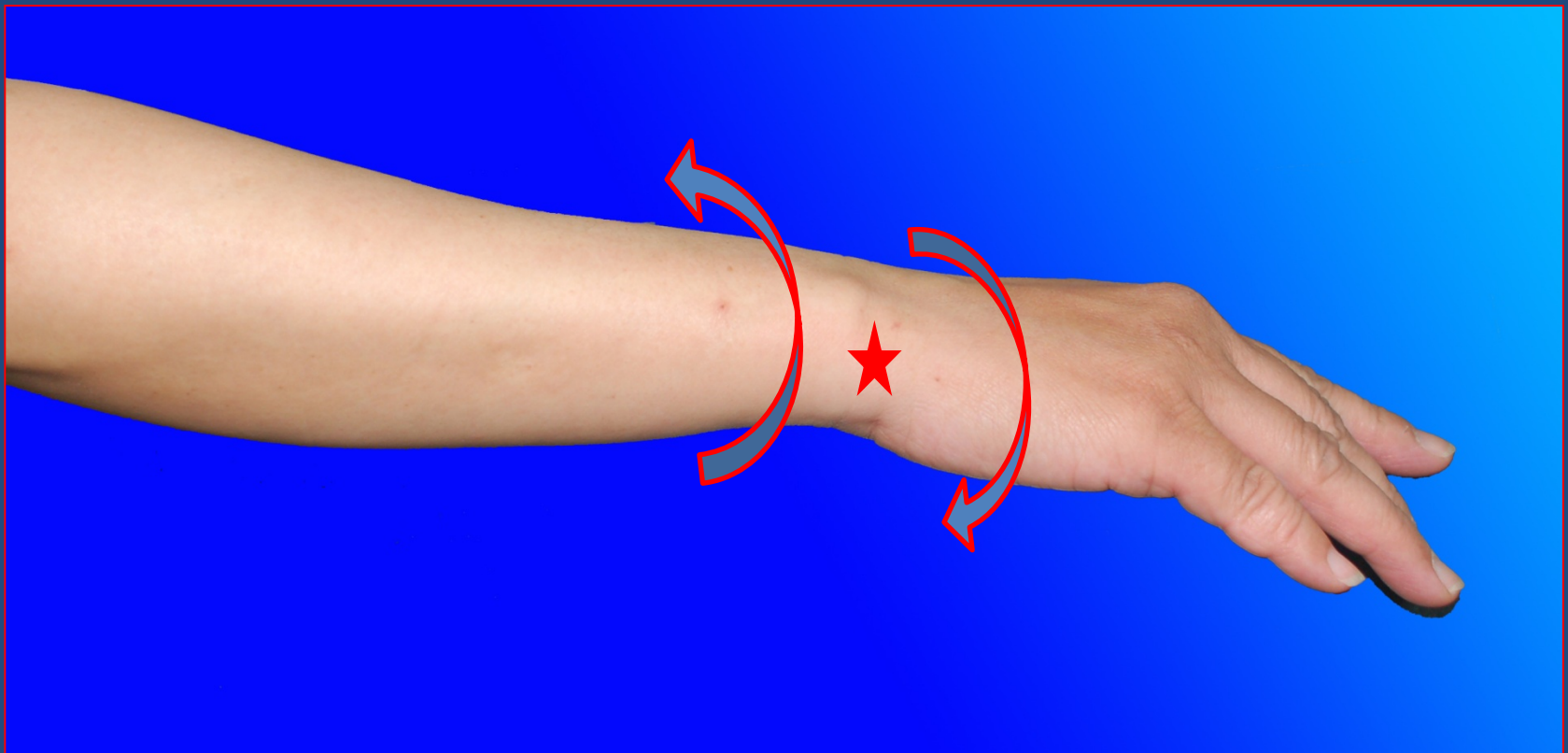


尺側面腕關節痛

Ulnar Wrist Pain

高國峰

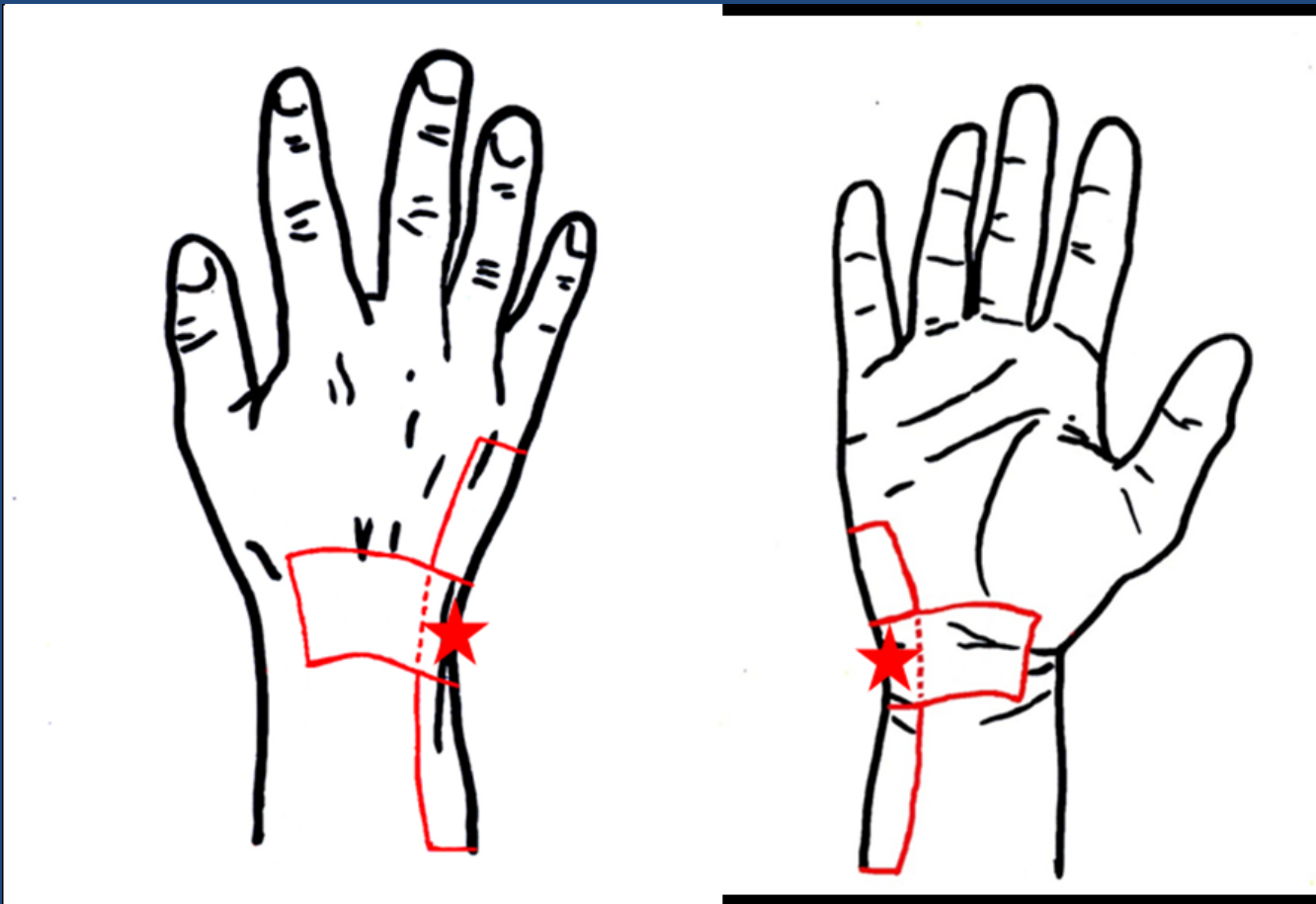
- 尺側面腕關節疼痛往往是輕微的，但也可能嚴重到讓你無法做些簡單的動作。
- 通常，進行如下圖的往內及往外的旋轉活動時，會讓這樣的疼痛加劇。



腕關節（尺側面）防護

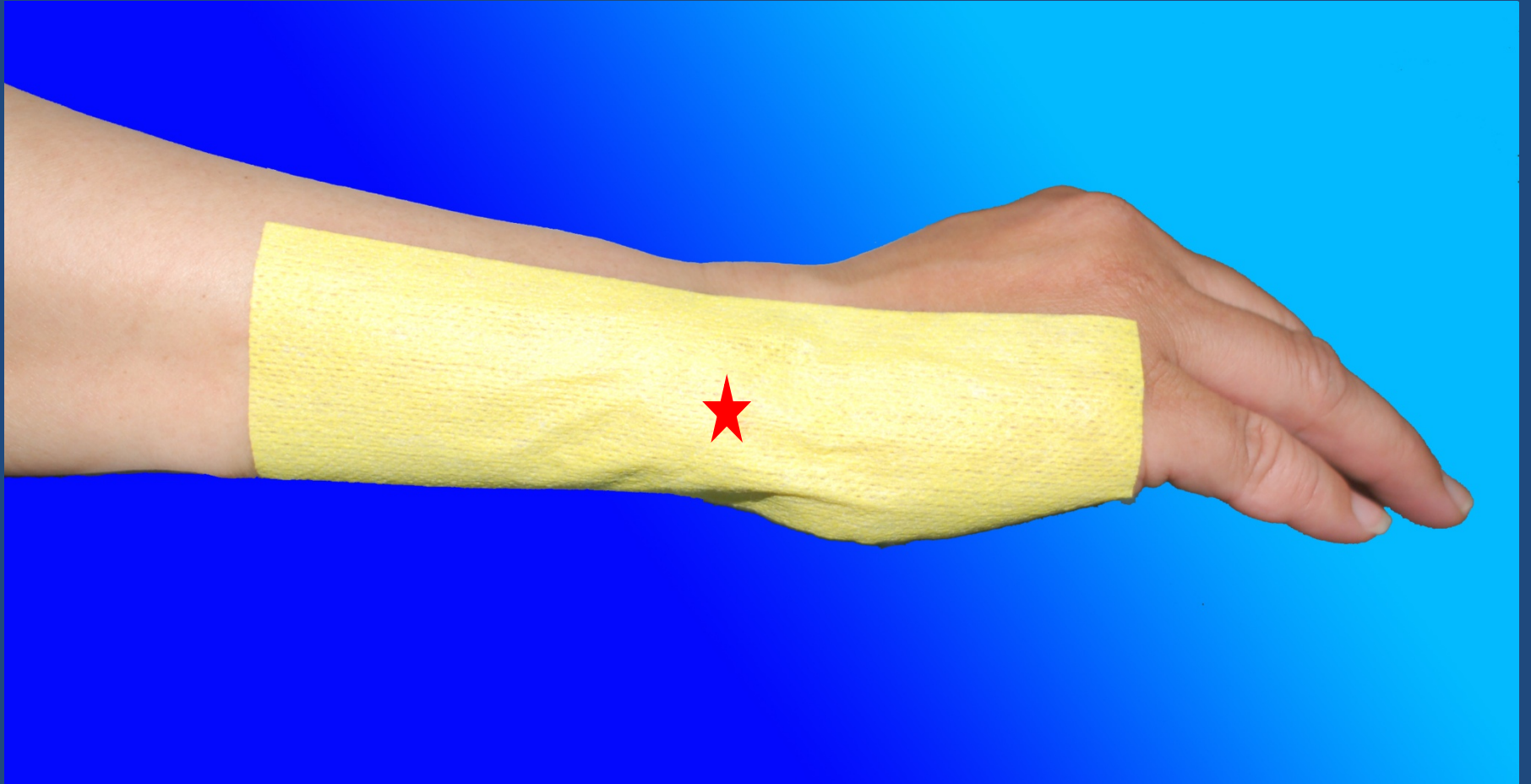
Ulnar Wrist Pain

- 星星紅點處為疼痛點處



縱向貼

- 約18公分的貼布，由第五掌指關節處，貼至前臂的中端

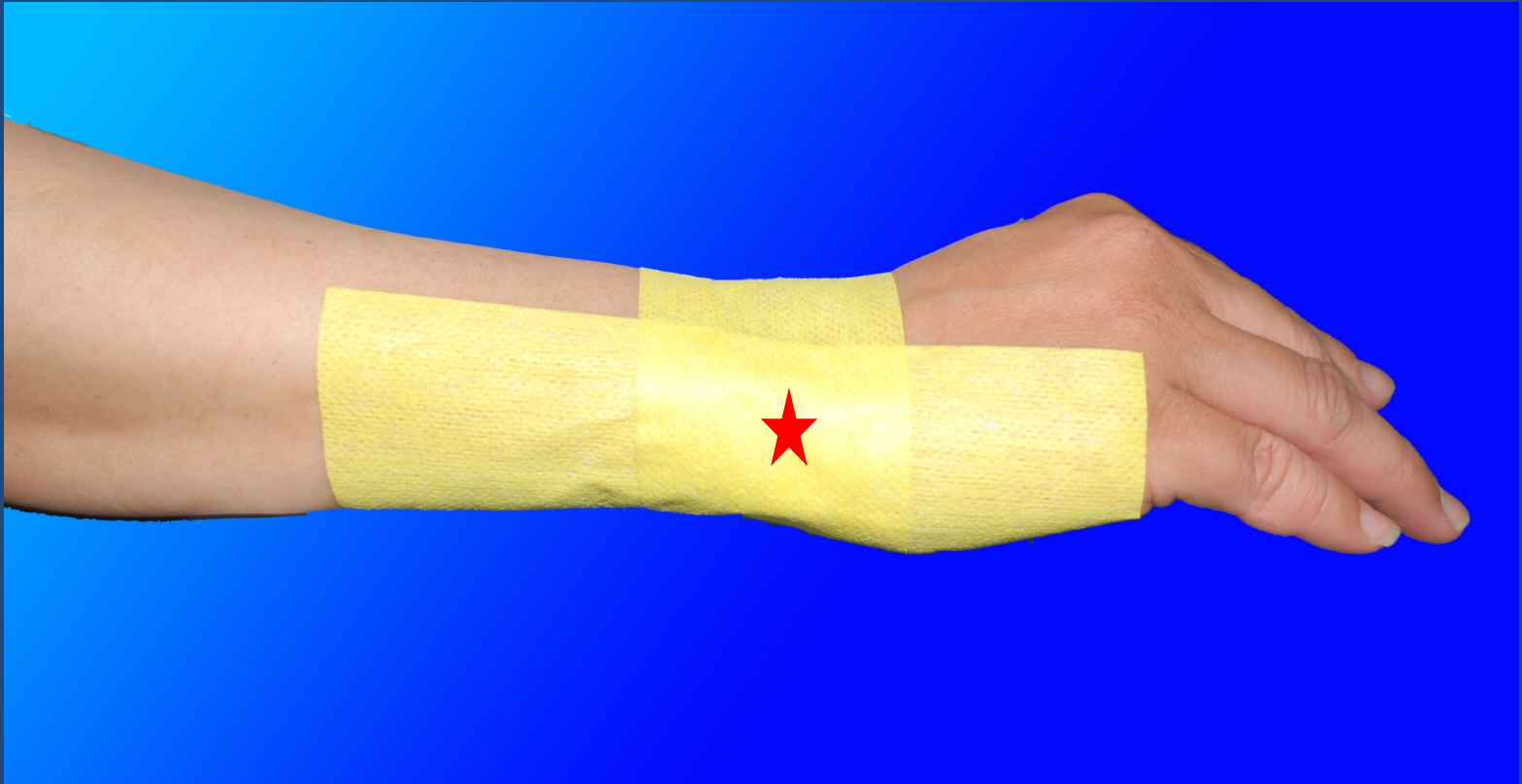


- 可於痛點處，先行塗抹痠痛藥膏；貼紮完成後，則直接塗抹於痛點上，一天2-3次。



橫向 C 型貼

- 再施以一橫向 C 型貼布(約12公分)，交叉於痛點處



- 橫向貼不宜形成封閉的“O”型貼。

