

出，其他部分都受到保護墊
U字型，使腳踝排骨頭能靠
步驟1：將保護墊剪出長

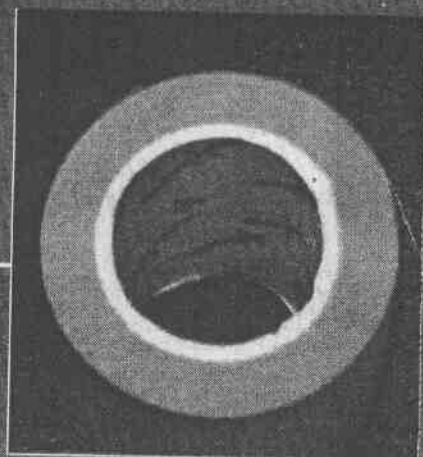


在90度的姿勢。
包覆動作過程中維持踝關節
疊包覆於踝關節處，記得在
步驟2：將皮膚保護膜層



皮膚保護膜

在使用各類型的貼布覆蓋皮膚組織前，常須先使用皮膚保護膜來進行纏繞，目的是為了減少貼布對皮膚表面的摩擦力，避免造成表皮傷口，進而發生細菌感染的現象，因此，皮膚保護膜絕對是貼紮工作必備的用品之一。



步驟3：將保護墊俐落的完全包覆，達成壓迫踝關節腫脹的效果。



運動貼紮法專書介紹(2)

腳踝扭傷

腫脹

可能狀況：

腳踝扭傷後迅速腫脹中、腫脹後須進行壓迫與固定時。

姿勢/位置：

傷者採用坐姿，足踝保持90度。

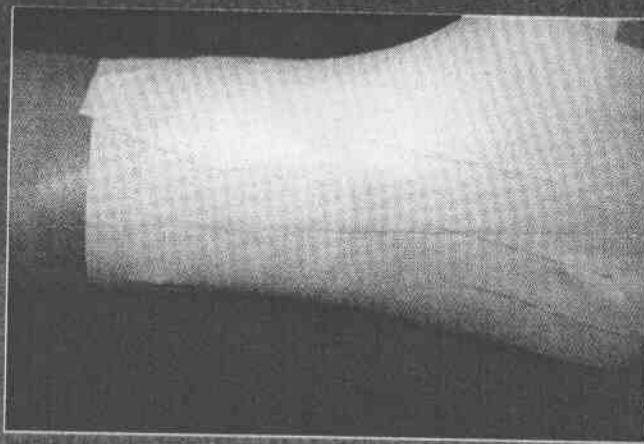
常用狀況：

當我們在打籃球時，有時躍起後落地不慎踩到別人的鞋子，造成腳踝向內翻轉，而讓踝關節外側的韌帶因過度拉扯，造成踝關節扭傷情況，此時常會發生嚴重的腫脹，整個踝關節因而受到活動限制，為使腫脹的情況不致過於嚴重，進一步也希望能使已經發生腫脹的情況獲得有效的控制，採用保護墊壓迫與固定就是最好的方法。

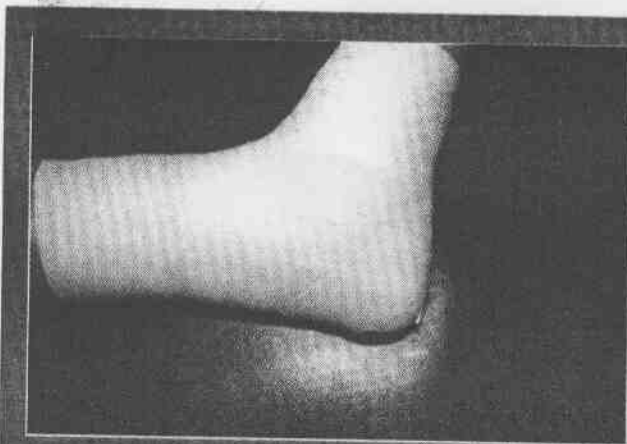


步驟4：使用白色貼布進行橫向與直向交叉的織籃法。

處理



步驟5：連續進行3次織籃法，每每重疊1/2寬度，即完成編籃固定貼法。



步驟6：加上八字與鎖眼法，並以繞環修飾固定及完成貼紮工作。

貼紮辭典 編籃法(織籃法)

凡使用白色貼布連續進行橫、豎各一，逐次交替進行的貼法，在完成貼紮後形成類似竹籃編織圖案者，即可稱之為編籃法。編籃法運用在踝關節扭傷貼紮時亦可改採開放式編籃法，實際執行時須視施術者經驗取決何為合適的方法。通常編籃法會使用在踝關節的包覆時機，直向(垂直地面)者稱之為「馬蹄」，橫向者稱為「馬蹄」，馬蹄有固定踝關節內、外偏移限制的功能，馬蹄可使馬蹄穩定的貼覆在關節表面上。編籃法有時也會運用在大面積部位的包覆上，例如肩關節的固定，因此編籃法是極為常用的貼紮手法。