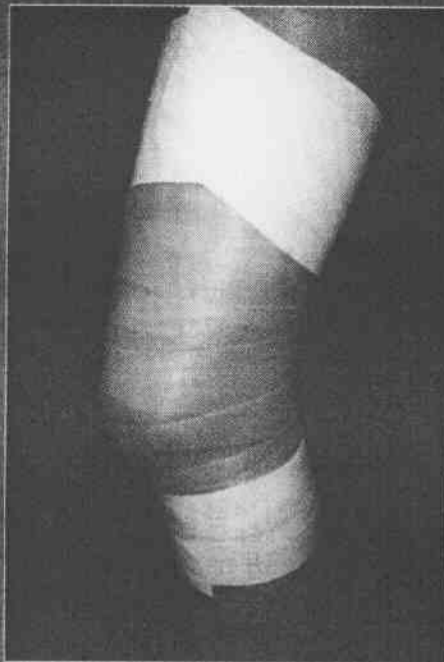




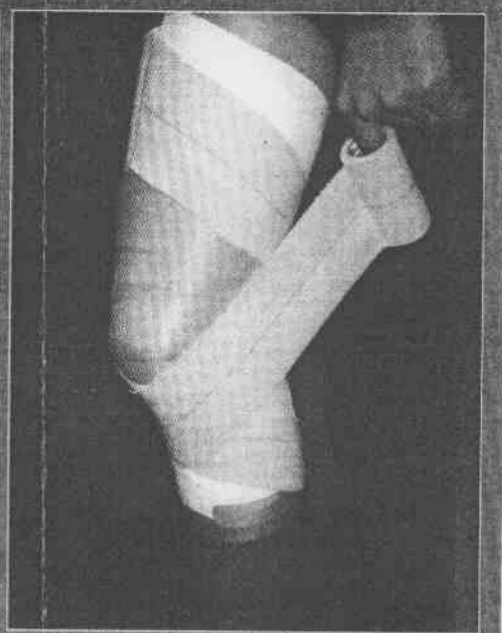
步驟 1：鎮助黏噴劑、置防摩擦襯墊、繞皮膚保護膜。



步驟 2：在大腿及小腿處做環狀固定。



步驟 3：利用重型彈性貼布由小腿固定處黏附後斜上起行，由內側轉繞外側後上拉服貼，利用剪刀裁剪適當長度後落貼於大腿固定處。



步驟 4：由外側起行向內轉貼上拉固定，相同於步驟 3 方式但內外側相反對應。

運動貼紮法專書介紹 (1)

膝關節 前十字韌帶 貼紮

一、膝關節前十字韌帶貼紮可能狀況：

前十字韌帶扭傷、發炎或正自前十字韌帶重建手術後恢復中的膝關節。

貼紮目的：

利用模擬前十字韌帶走向的貼紮方式來增加對前十字韌帶的支撐保護效果。

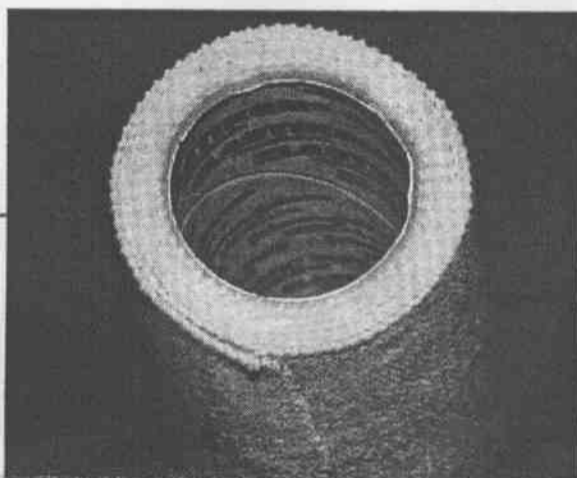
姿勢/位置：

貼紮者採立姿，膝微屈。

重型彈性貼布

重型彈性貼布是由較為堅韌的棉線編織而成，利用特殊織法讓布條呈現彈性效果，因為其強度與韌性較大，因此稱之為「重型彈性貼布」。重型彈性貼布經常使用於膝關節貼紮

，或其他較需要強大張力效果的貼紮部位，在環關節嚴重扭傷時、大腿肌肉嚴重拉傷時，為求能以較重的壓力達成固定與壓迫的效果，都會選擇運用「重型彈性貼布」來施作。



步驟 5：裁剪適當長度，足以覆蓋步驟 3 之大腿落貼處，相互重疊黏貼。

步驟 6：模仿步驟 3、4，利用輕型彈性貼布進行外部覆蓋固定，確保張力與位置的正确性。

步驟 7：進行繞環包覆，完成貼紮流程。

