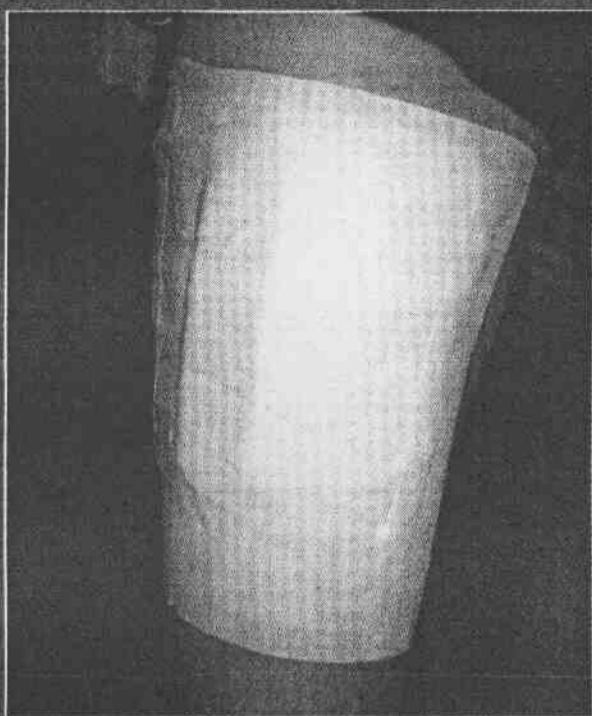
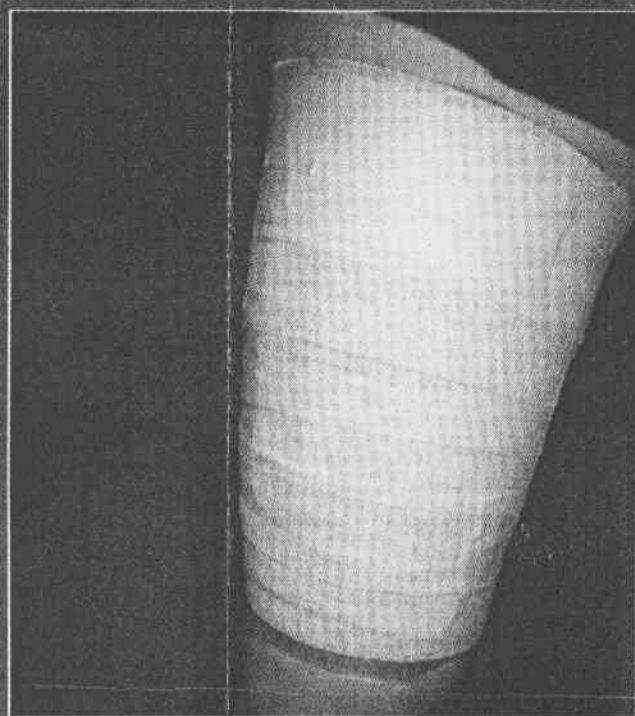


## 貼紮步驟：

行之，完成後再纏繞皮膚保護膜。  
步驟1：以類似大腿後肌拉傷的前2步驟施



動時鬆脫。  
型彈性貼布裁斷處重複黏貼，確保緊實而不會在運  
度加壓影響血液循環，最後利用白色運動貼布將輕  
繞皆裁斷為原則，確保不會因為連續纏繞而發生過  
法求取適當鬆緊度加以纏繞，初學者最好以每次纏  
步驟2：使用輕型彈性貼布由下而上，以環繞貼



運動貼紮法  
專書介紹(9)

# 股四頭肌

# 拉傷或撞傷

### 可能狀況：

大腿前側股四頭肌拉傷或挫傷(撞傷)。

### 貼紮目的：

利用貼部及緩衝性器材，來給予局部組織壓迫的力量，使下肢在活動時，疼痛的程度得以減輕，或藉此來緩衝在活動時可能出現再度撞擊的力量。

### 姿勢/位置：

被貼紮者採立姿，傷側膝關節保持微屈。

### 運動傷害發生時機：

籃球場上常發生大腿肌肉處與他人的膝蓋相撞，此時

大腿受創處會發生異常的疼痛與不正常的收縮。田徑選手或棒球選手在快速跑動的動作中時，都有可能發生拉傷大腿的情況。

因此，發生拉傷時所造成的傷勢通常都會影響運動功能到某種程度，但有時在傷勢較輕微的情況下，透過貼紮的使用，可協助運動員回到場上繼續比賽，雖然傷勢與問題不會在貼紮的做法下突然消失，但因力學上的分力支持作用，能減低疼痛的程度，降低因疼痛所造成的失能現象。

所以有效的使用貼紮，確實能帶來正面的支持效益，大腿股四頭肌與腿後肌，就是最容易產生貼紮效益的部位，是極具使用參考價值的貼紮法。

## 貼紮常識

# 貼紮對皮膚的反應

皮膚經過多次貼紮後，多少會產生一些因化學上或機械上的刺激(或某些人的皮膚本來就較易過敏)，而造成皮膚方面的問題。以下是一些可能因機械性刺激而造成不適的情況，因此，在實施貼紮的過程中，應盡量去避免：

- 一、貼紮過程時間過久。
- 二、保護膜的捲縮或貼布的皺紋。
- 三、貼紮時拉的太緊，導致皮膚表面凹陷或影響血液循環。
- 四、皮膚上有殘留之雜物(如小沙石)造成刺激。
- 五、直接自皮膚撕下貼布時，方向不對或過於粗暴使力。
- 六、對某些腫脹部位綁的太緊。
- 七、在水療或淋浴後，當皮膚仍潮濕或未恢復正常溫度時就給予貼紮。
- 八、沒有將毛髮刮除乾淨，使貼布造成對皮膚的拉扯。

九、沒有依照解剖結構或傷害機轉給予貼紮。  
除了上述幾項狀況以外，尚有可能會導致皮膚刺激的情況：

- 一、被貼紮部位本身有障礙(例如：循環不良)。
- 二、貼布的彈性降低。
- 三、貼布儲存環境不佳，導致黏膠對皮膚的刺激。
- 四、運動員的身體狀況不佳。
- 五、錯誤的傷害評估(導致不當的貼紮方式)。
- 六、有些舊傷沒被發現。

除去貼布後的皮膚處理方式：

- 一、以中性肥皂(或用除膠劑)除去黏渣。
  - 二、敷以保養性乳液以滋潤皮膚。
  - 三、隨時注意皮膚不適的現象(紅、乾、腫、痛)，其刺激原可能是貼布、助黏劑、去黏劑或貼紮失當等。
- 若有上述皮膚過敏情形，應即停用並看醫師，事後更應更換其他廠牌或修正貼紮方法。

(本文摘錄自運動貼紮法第24頁)