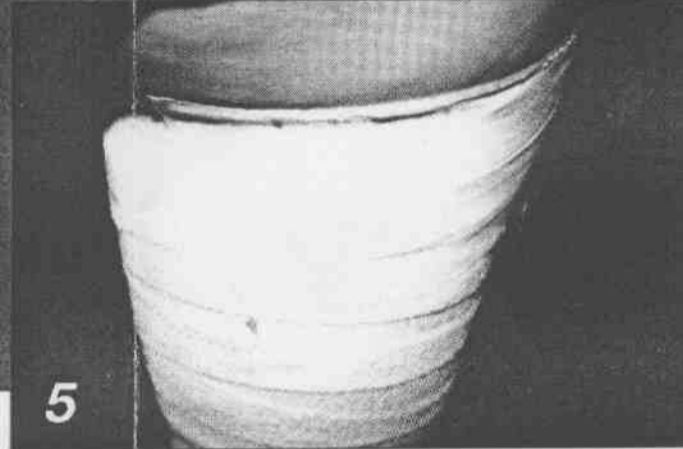


## 貼紮步驟：

- 步驟 1：剪裁出能完全覆蓋拉傷區域範圍的保護墊形狀，並黏貼於拉傷區域範圍上方，於保護墊雙側取約 2-3 指寬寬處，垂直黏貼白色運動貼布於皮膚上。
- 步驟 2：由遠端（膝關節端）起行進行交叉重疊壓迫貼法，至靠近臀部處，完整的覆蓋所有白色保護墊，每道交叉貼紮之貼布兩端都應確實黏貼於下鋪貼布上，以確保貼紮的有效性，所有斜上、下貼布交叉處都應確實置放於保護墊上，如此才能有效施力於肌肉拉傷的區段，最後在貼紮區域的上下與左右四個邊緣都再貼上固定用的貼法。
- 步驟 3：使用皮膚保護膜纏繞現有貼布附著處，並上、下多包圍超過約 1 吋以上。
- 步驟 4：使用輕型彈性貼布由下而上，以環繞貼法求取適當鬆緊度加以纏繞，初學者最好以每次纏繞皆裁斷為原則，確保不會因為連續纏繞而發生過度加壓影響血液循環。
- 步驟 5：最後利用白色運動貼布將輕型彈性貼布裁斷處重複黏貼，確保緊實而不會在運動時鬆脫。



## 運動貼紮法專書介紹 (8)

# 大腿腿後肌拉傷

### 可能狀況：

大腿後側腿後肌拉傷。

### 貼紮目的：

利用貼布來增加肌肉的局部張力，或藉此給予肌肉壓迫的力量，使下肢在活動時，疼痛的程度得以減輕。

### 姿勢/位置：

被貼紮者採立姿，傷側膝關節微屈。

### 運動傷害發生時機：

大腿腿後肌拉傷，可說是運動

場上發生率非常頻繁的運動傷害之一，任何運動幾乎都無法避免雙腿持續不斷的跑跳，在多數情況下長時間的運動導致疲勞現象發生時，最是容易發生腿後肌拉傷的時候了，因此在訓練或比賽後如果能重視消除疲勞的恢復工作，例如伸展、肌力訓練、冷熱療法等，都能有效的恢復肌肉的「新鮮程度」，如此便可大幅度降低腿後肌拉傷的機會。

腿後肌拉傷最常發生的瞬間是

在膝關節伸直時，也就是在拉長腿後肌的狀態下，例如快跑向前時後腿正欲蹬直提供身體下前的動力，此時在腿後肌的內部活動是呈現「離心收縮」的狀態，也就是要收縮與肌肉拉長同時作用，如此情況下自然最容易發生肌肉拉傷了，因此正確實施腿後肌貼紮，將可有效改善已經發生拉傷的情況，與預防即將拉傷的腿後肌不致發生更嚴重的傷害。

## 貼紮常識 貼紮在運動中扮演的角色

### 一、預防傷害

運動員除了在平時積極的提升自我體能及單項技術層次外，若能加上預防性的貼紮保護，將可以有效的預防傷害發生（及再發生）的機率。對於曾經有明顯的韌帶傷害、關節鬆弛的運動員，貼紮保護更有其必要性（尤其是參加高度衝撞性運動者：柔道、跆拳道、足球、橄欖球...等）。

### 二、急救處理

在急性傷害發生後，彈繃、軟墊及某些開放性的包紮方式，可以用在急救的處理中，以減輕腫脹和疼痛。

### 三、運動復健

各種包/貼紮的方法可以在不

完全限制關節活動範圍的前提下，給予關節適當的支撐力量（效果視使用的器材而定），而讓受傷部位能有效的進行各項運動復健，讓運動員在無後顧之憂下能逐漸恢復其運動能力，儘早重回運動場。

貼/包紮在整個運動傷害防護中，僅是一項輔助性的做法，它並非萬能。說的實際一點，其主要功能不過是用來減輕疼痛、增加支撐及給予安全感。也就是經由貼紮處理之後，讓會受傷的部位能夠在可控制（限制）的範圍內及早從事活動（不會引發疼痛的復健活動），而促進組織的痊癒。因為復原中的組織若能做主動的活動，將最能夠提供傷處的血循環，並減少因為組織不動所帶來的負面影響（包括：組織

的萎縮、僵硬、協調性、體能的降低、焦慮等），以及導引增生組織的正向排列，這對傷勢的復原有絕對正面的效果。

可是在這個過程中，常會出現傷者過於依賴貼紮而忽視復健的現象，這是在從事運動傷害防護工作的過程中要特別注意到的。真正能解決運動傷害的做法還是要確實配合適當的復健計畫（尤其是運動復健：肌力、柔軟度、神經肌肉協調等的改善）。在此要特別指出：一個運動員在受傷或有任何病痛之後，若要在恢復正式的運動訓練或比賽，最好在諮詢過相關的醫師的意見。雖然目前在國內尚不容易達到這樣的要求，但為了協助照顧運動愛好者的安全和健康，這是我們應努力的方向。