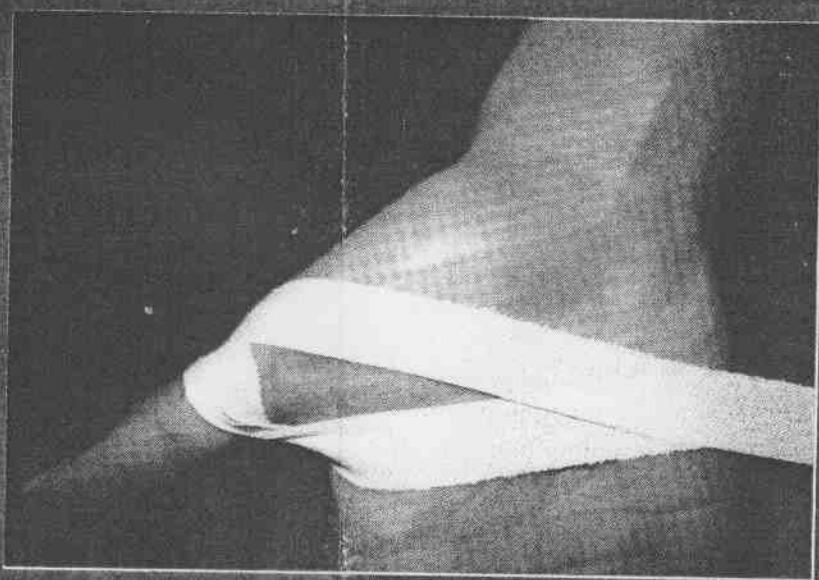
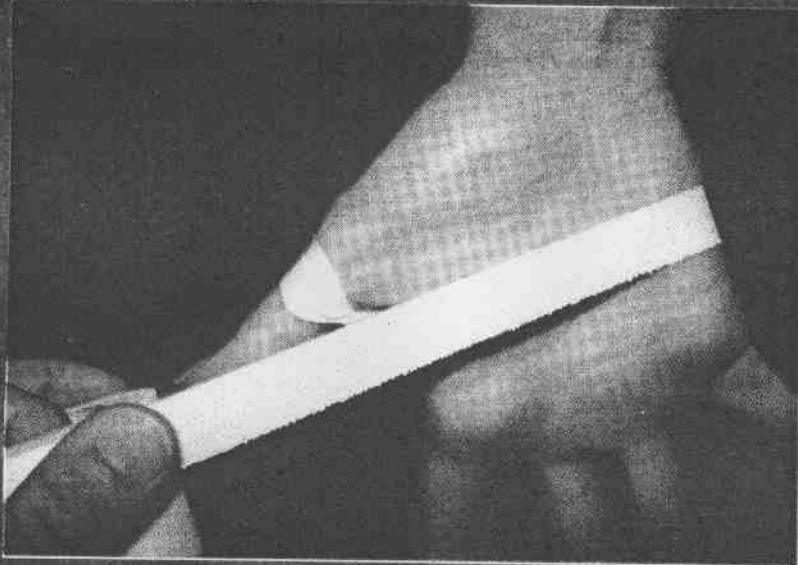
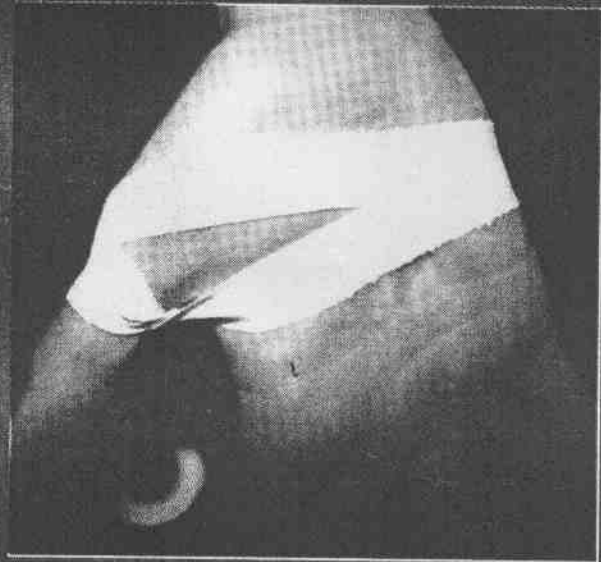


手掌內面。
直接黏貼於掌背皮膚表面，再繞回服貼於
圈，在虎口處將貼布扭轉後繞行掌背側，
或彈性貼布皆可，先於大拇指基部繞轉一
步驟1：利用白色一吋寬度之白色貼布



步驟3：完成一個完整的似三角
形後，將貼布斷於掌背處，以免因
手掌內面有較大的抓握動作時而導
致貼布鬆脫。

步驟2：至此將迴旋貼覆於掌面之貼布，由內向外
再度繞轉大拇指基部，此時應將第2道壓貼於第1道
貼布上方，而繞轉拇指根部後服貼於掌內面之大魚際
肌上（即大拇指根部隆起的肌肉）。

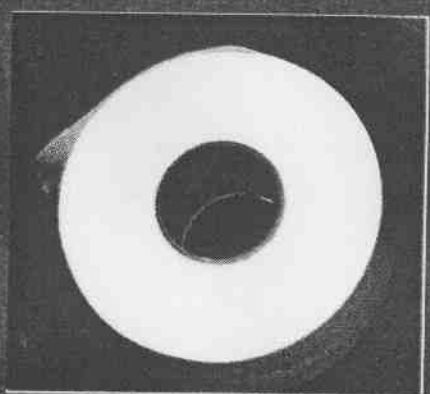


運動貼紮法專書介紹 (5)

大拇指 扭傷 貼紮法



白色運動貼布



為一般最為常用的運動貼布，因其主要
材質是棉質成分，以白色為主色，廠商在
製作時也有染整其他顏色，但因經過染整
過程之後，不論其黏性、質地感覺與耐用
情形，都無法與原色「白色」相比擬，因
此，臨床使用上都是以白色最為主。

白色運動貼布本身並不具有彈性，因此
無伸縮的物理特性，讓白色貼布成為限制
關節活動時的最佳材料。一般白色運動貼
布分為 0.5、1、1.5、2 吋等不同的寬度，
可適應全身上下不同粗細身體區段。

可能狀況：

大拇指過度伸展或過度外展的扭傷。

貼紮目的：

利用 8 字貼紮法來限制大拇指掌指關節活動的過度伸展
與過度外展。

姿勢/位置：

被貼紮者手指自然張開，相若於握手的狀態姿勢。

運動傷害發生時機：

在捕手蹲捕的過程中，投手丟出落差很大的變化球或強
襲的低角度直球，如果捕手的補接技巧習慣不良時，經常
會造成大拇指扭傷。有時在運動時滑倒用手支撐地時，往
往因情況危急，沒有充裕的時間安全的接觸地面，此時，
大拇指常因最早落地而傷勢最重。或是在籃球比賽時，進
攻導球的過程中，不慎未能確實掌握與來球正確的接觸，
即有可能因而扭傷大拇指。

貼紮哲學 貼紮是否真能預防韌帶扭傷？

1973 年 Garrick 和 Requa 兩位學
者，將高筒、低筒以及做好運動貼紮
3 種不同的情況作比較，探究 3 種不
同的處置是否會影響踝關節扭傷的機
率，結果顯示：有貼紮而且加上穿著
高筒的球鞋受傷率最低，而未貼紮又

穿著低筒運動鞋的組別傷害機會最
高，其中有、無貼紮會很明顯的影
響傷害發生的機率。

雖然也有一些研究結果無法完全
明證貼紮的效果，但至少對於受貼
紮者而言，就像增加了一層保護，

因此，對心理安全的貢獻度更是主要
的功能，所以好的保護措施，除了能
預防傷害發生外，更有可能協助運動
員克服傷痛發生的恐懼感，進而毫無
保留的馳騁於運動場上，發揮最佳運
動表現。