

步驟 1：以皮膚保護膜纏繞從手掌到手腕。

運動貼紮法
專書介紹 (7)

手腕扭傷

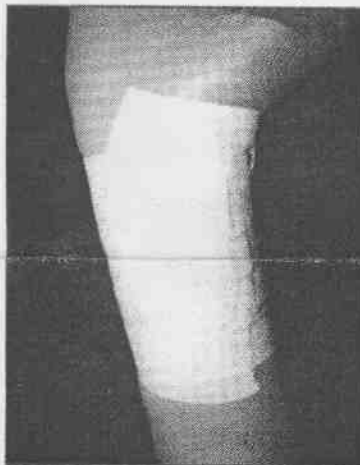
可能狀況：
手腕扭傷。

貼紮目的：
藉著貼布的張力來限制手腕的過度伸展（或屈曲）。

姿勢/位置：
被貼紮者手指張開，保持手腕微屈的位置（在此是假設手腕受到過度伸展的傷害）。

運動傷害發生時機：
有時運動場上難免發生爭搶的機會，往往雙方就如雙龍搶珠一般混戰一番，通常爭搶者至少會有一方倒地，無論是籃球、橄欖球或其他等，此時為求能有施力點，爭搶者就會以手撐地力求得勝，但不小心就可能因此擠壓扭傷了手腕。

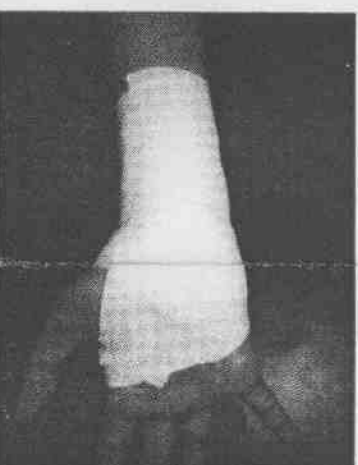
除此之外當競爭激烈時，不慎滑倒也會需要用手腕撐地，此時手腕發生傷害的機會也是非常頻繁的，一般可能就扭傷手腕軟組織（肌腱、肌肉、韌帶），嚴重時可能會造成掌骨或尺骨、橈骨的骨折，因此有傷害紀錄的球友們，適當的是前貼紮總是勝過事後最好的醫療就醫行為。



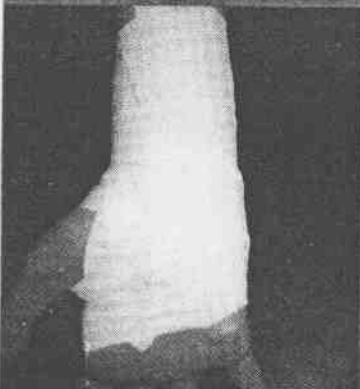
步驟 2：在手腕處作環繞固定貼紮 2-3 道。



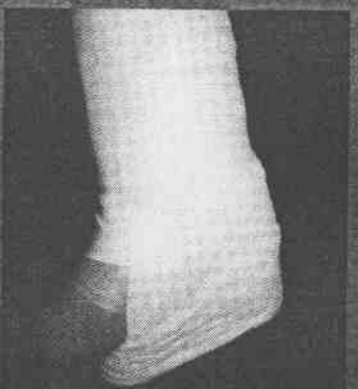
步驟 3：在手掌處沿大拇指進行虎口纏繞，貼布繞過虎口處時，可將貼布稍微皺褶，以利於伏貼與避免貼布切割虎口皮膚。



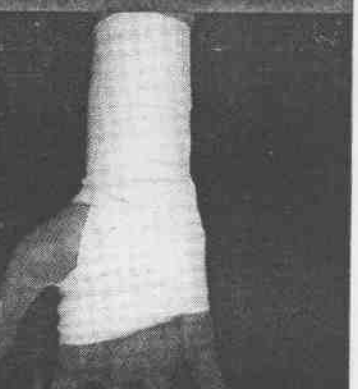
步驟 4：量好適當長度後，以白色貼布進行 4-6 道的交叉貼紮，上下貼貼於手腕處。



步驟 5：利用輕型彈性貼布進行纏繞，可適當於纏繞過程中加壓於手腕關節處，但不宜過度施力於掌間。



步驟 6：使用白色貼布纏繞固定手臂端部位，穩定完整的包圍所有的貼布截斷處。



步驟 7：要求受貼紮者用力握拳，將手掌部分的貼布抓握出合手的寬度與皺褶。

名詞解釋

助黏噴劑

在潮濕或運動時間較長情況下將使貼布黏性降低，為使貼紮效能持續時間得以延長，故於貼紮進行前噴灑助黏劑於皮膚表面，以使附著力能加強。少數人的皮膚體質可能對噴劑過敏，使用時宜事先了解與評估，事後能確實清洗乾淨，以保皮膚健康。

貼紮常識

貼紮目的

在進行貼紮之前總要問自己：為什麼要做這次的貼紮？其目的為何？比方說：若是要減輕腫脹，則使用包紮會比貼紮更經濟有效。通常是利用彈性繃帶配合適當剪裁的軟墊，自傷處遠端，由下而上（或遠端而進端）朝著心臟方向實施，讓引起腫脹的液體能盡量被「擠回」循環系統；或是在有傷口的大腿上用彈性貼布來固定紗布，其目的當然就是要固定敷料，除此外，更是希望能在不影響其寫一循環的情形下，讓大腿能發揮正常功能。

在做完貼/包紮之後，接著就是做效果的評估。多數初學者總是照著書上的步驟依樣畫葫蘆，卻忘了做貼/包紮真正的目的。對於同一種類型的傷害，對不同需求的人其貼/包紮的步驟或張力可能就有差異。因此在每次做完貼/包紮之後，都要試試看能否達到原本預期的效果。

若是為了要限制組織的活動，可施予相反方向的外力來測試；若是包/貼紮之後仍要活動，則應做一些功能性的活動（如：跑、跳），以了解我們的處理是否會使活動不自在，或因太僅而限制血液循環等。若有任何不適或效果不彰，就應重做（包括：重新調整鬆緊、改換其他貼/包紮方式或器材等）。在這個反覆施予貼/包紮及評估效果的過程中，我們才能逐漸發展出屬於自己的技巧與敏感度。因此要常常反問自己：為什麼要這麼處理？這樣或那樣做好不好？

（本文摘自運動貼紮法專書第 8-9 頁）

