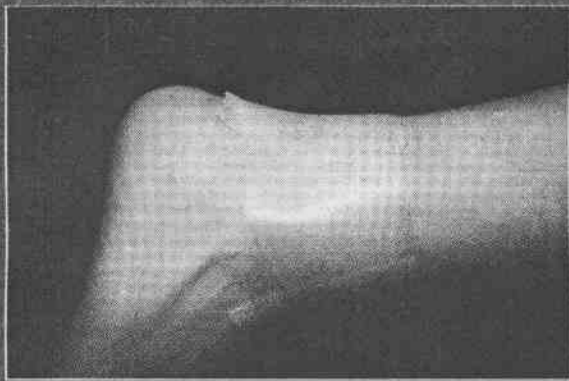
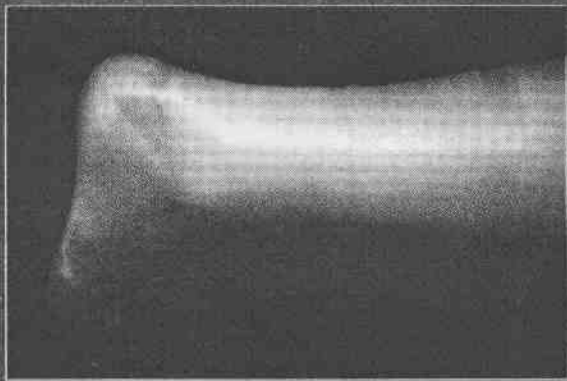


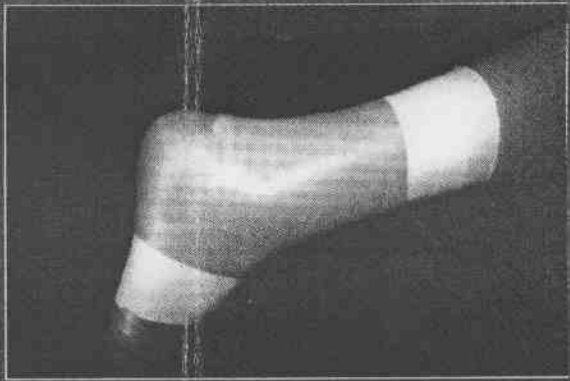
## 貼紮步驟：



步驟 1：在足踝前後處放置防摩擦襯墊，運用皮膚保護膜固定襯墊。



步驟 2：將小腿下段與腳掌後段處，使用皮膚保護膜完全包覆。



步驟 3：在小腿、腳掌中段處黏貼貼紮固定貼布。



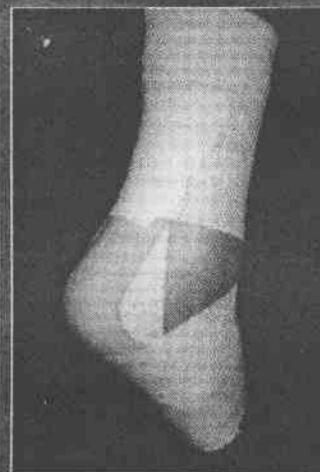
步驟 4：使用輕型彈性貼布在上下固定處之間，進行「米字型」貼紮法。



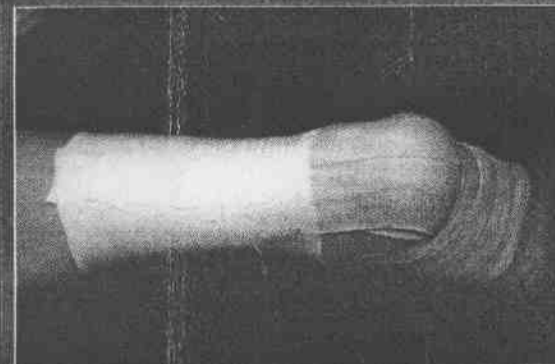
步驟 5：完成「米字型」貼紮時，米字交叉終點置放於跟腱處，腳跟處儘量重疊 1/2，以免貼布過厚而影響動作。



步驟 6：剪裁合適長度之重型彈性貼布，剪開上下端後各自黏附於上下貼布固定處。



步驟 7：使用輕型彈性貼布將足踝上、下處，以環繞法固定住前述貼紮手法。



步驟 8：最後使用白色運動貼布，將上下處施作環繞貼紮法完成之。

## 運動貼紮法 專書介紹 (10)

# 跟腱疼痛

能察覺的反射動作，希望能應付技術訓練上的要求，因此有可能發生一些適應上的問題。此外在改變訓練場地時，也可能因為新場地的適應需要一段時間，故此專換場地初期也有可能發生傷害的問題。

在某些較需要前後或左右折返的跑動技巧之運動項目，例如網球、羽球等，在腳跟的延展角度上都比一般運動項目來的更大，因此腳跟肌腱可能就更易損耗，因而造成酸痛或發展成爲疼痛的現象。

不論是哪種情況，腳跟肌腱的疼痛初期並非是很難處理的傷害，只要能確實做好保護、復建、修正運動技巧模式、強化肌力訓練等措施，都可以在最短的時間恢復，但往往因為疏忽卻可能使跟腱變得更加脆弱而不自知，很有機會就在運動中扯斷了跟腱，一旦發生此情況就很麻煩了，所以該防微杜漸時貼紮就是很好的預防利器了！

### 可能狀況：

跟腱發炎，或復原中的跟腱。

### 貼紮目的：

利用貼布給予跟腱支持及保護，並限制跟腱的過度伸展。

### 姿勢 / 位置：

被貼紮者可採取俯臥姿，足踝伸出貼紮桌緣；或採取一般坐姿，足踝伸出貼紮桌緣。

### 運動傷害發生時機：

腳跟肌腱疼痛最常發生的時機是在改換訓練內容時，因為改換腳步或腳法的訓練時，跟腱組織有可能未能及時適應，因此可能會額外運用一些主觀認知未

### 防護包內的器材建議表

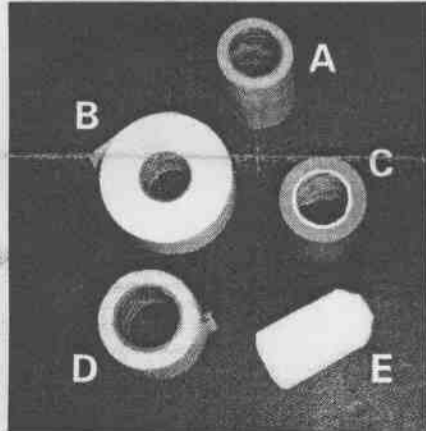
| 名稱           | 尺寸            | 型式    | 使用時機    |
|--------------|---------------|-------|---------|
| 1 助黏噴劑       |               | 罐裝    | 貼 / 包裝  |
| 2 防摩擦墊       |               | 片狀    | 貼紮      |
| 3 皮膚保護膜      |               | 卷     | 貼 / 包裝  |
| 4 白色貼布       | 1.5 吋         | 卷     | 貼 / 包裝  |
| 5 重型彈性貼布     | 30 吋          | 卷     | 貼 / 包裝  |
| 6 輕型彈性貼布     | 20 吋          | 卷     | 貼 / 包裝  |
| 7 保護墊        |               | 片     | 貼 / 包裝  |
| 8 彈性繃帶       | 4, 6 吋        | 卷     | 包裝      |
| 9 剪刀         |               | 支     |         |
| 10 生理食鹽水     |               | 罐     | 清洗      |
| 11 消毒紗布      | 3x3, 4x4, 5x5 | 片     | 外傷      |
| 12 優碘        |               | 棉片, 瓶 | 外傷      |
| 13 酒精        |               | 棉片, 瓶 | 外傷 / 清洗 |
| 14 棉棒        | 多種尺寸          | 包     | 外傷 / 清洗 |
| 15 抗生素軟膏     |               | 條     | 外傷      |
| 16 橡皮衛生手套    |               | 對     | 外傷      |
| 17 三角巾       |               | 條     | 固定      |
| 18 夾板        | 木質, 充氣        | 組     | 固定      |
| 19 急速冷凍噴劑    |               | 罐     | 疼痛抑制    |
| 20 傷害紀錄表     |               | 張     | 紀錄使用    |
| 21 緊急作業與連絡流程 |               | 套     | 危急時使用   |
| 22 冰敷帶       |               | 袋     | 冰敷使用    |



### 訂購方式：

運動貼紮法專書與運動貼布，台灣區總代理科正股份有限公司。麗台讀者特惠價：運動貼紮法 + VCD 全套僅售新台幣 250 元整。其他運動貼布相關產品請電洽：03-3184999 或 0958533890。

## 有獎徵答



### 運動貼紮法有獎徵答辦法：

即日起至 93 年 12 月 30 日止，剪下此插圖貼於明信片後，並依圖示位置填寫正確名稱，將明信片寄至台北縣中和市建一路 166 號 11 樓之 1「麗台運動報行銷業務組」收即可參加抽獎，將贈送運動貼紮法專書與 VCD 一套共 10 名。

答案提示：1. 白色運動貼布，2. 皮膚保護膜，3. 輕型彈性貼布，4. 重型彈性貼布，5. 保護墊。