

藍色小貼貼 肌發好潛力

李映琪／
慈惠醫專物理治療科講師

曾打出台灣網球女單大滿貫最佳成績的謝淑薇，近日在澳洲參加網球公開賽時，面對球后海寧絲毫沒有怯場，在整場球賽中，眼尖的觀眾應該也有注意到謝淑薇右肩上從頸後一直延伸到三角肌的藍色貼布。

很多人可能會很好奇這是什麼貼布？為什麼她在上場的時候必須貼著這個貼布？

其實，如果常觀看運動比賽，或許也曾在運動員身上發現這種貼布，英國黃金右腳貝克漢都曾經貼過這種貼布上場踢球。

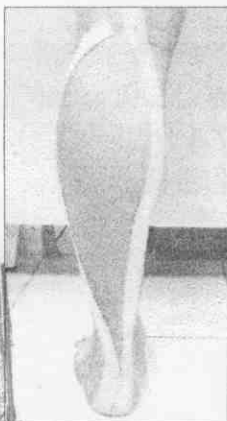
這種貼布的正确名稱叫做「肌內效貼布」，利用貼布特殊的織法，可以拉提皮膚促進皮下的血液循環，進而達到減輕肌肉痠痛的效果。在醫療方面，肌內效貼布除了減輕疼痛及放鬆肌肉外，還有消除腫脹及循環不良的功能，例如腳踝扭傷造成的足踝部腫脹、碰撞肢體造成的腫脹，都可以利用肌內效貼布來達到消腫效果。

在運動保健的運用上，除了治療運動傷害，還有另外一個目的，促進肌肉表現及關節保護。運動員上場比賽時，除了平時訓練的技巧外，當然也是希望自己的肌肉能發揮最大的表現，因此會貼上肌內效貼布來促進肌肉的表現。

例如，這次在澳網公開賽中謝淑薇在肩上的肌內效貼布是貼在斜方肌上半段，目的為了促進揮拍擊球時的表現。有的籃球選手會在小腿上的腓腸肌貼上肌內效貼布，目的是為了促進投籃時的跳躍。

不過，肌內效貼布的貼紮方式必須要按照肌肉走向及所要達成的效果，去作貼紮的設計，放鬆肌肉、減輕疼痛跟促進肌肉收縮，貼法剛好相反，如果沒有貼紮正確，容易造成反效果。所以，通常由熟知人體各肌肉解剖位置的物理治療師執行，達到貼布最大的治療效果。

雖然，謝淑薇最後仍不敵網球界第一種子海寧的完美球技，揮別進入八強的機會，但她全場表現的大將之風，已讓台灣人與有榮焉。



圖一：肌內效貼紮運用在放鬆緊張的小腿肌肉。



圖二：肌內效貼紮運用在放鬆肩頸肌筋膜炎。



圖三：肌內效貼紮運用在消除腳踝扭傷之腫脹。
照片提供／李映琪