

貼紮步驟：以中指第一關節為例



步驟 1：將欲貼紮之指關節上、下端，利用細寬度白色貼布進行環繞貼紮。



步驟 2：先將其中一側運用交叉貼法，將交疊重複處置於中指第一指關節側邊。



步驟 3：重複進行相同的貼紮方法，運用於另一側。繞固定貼布更大的面積，用以增加黏貼的牢固程度。進行交叉貼法時可將貼布延伸長度，使其貼附於環。

### 運動貼紮法專書介紹 (6)

# 手指挫傷 貼紮法

可能狀況：

任一手指在運動時直接遭受來球擊中。

貼紮目的：

利用輔助韌帶貼紮法來保護指間關節，避免指關節再度發生二次傷害。

姿勢/位置：

被貼紮者手指伸直，其他手指保持放鬆以不影響貼紮動作為原則。

運動傷害發生時機：

在籃球場上傳接球的過程中，常常因為一時疏忽，造成手指不慎挫傷，俗稱為「吃蘿蔔乾」，這是手指最常發生挫傷的時機。此外在棒球場上內野守備時，一記迎面而來的強襲球，正欲進行捕接時，心急大意或發生不規則的彈跳球，使手指在不正確的位置上被來球擊中。

在這類型的傷害發生時，最常發生的輕微傷害是造成關節的旁側韌帶扭傷，有時也會傷及關節上下部位韌帶，中度時會發生部位韌帶的斷裂，進而發生嚴重的腫脹與變形，嚴重者可能脫臼。

此時若無專業人士在場評估時，最好立即就醫處理，雖然大多發生脫臼時都會在當下被立即復位，但有時可能有骨折的情況，處置不當可能讓問題更加嚴重，因此，無論復位與否都應就醫檢查。

運動貼紮運用在手指挫傷時，多數都是以事前預防為原則，雖然貼紮有時能減輕部分疼痛，但最重要的功能還是防範於未然，使用貼紮者應以預防作為最重要的目的，因此平日練習時仍應進行貼紮，不必要冒受傷的風險！



步驟 4：利用環繞固定法，在最先施作的環繞黏貼處再進行一次貼紮，貼紮時應注意是否有將交叉貼紮的貼布截斷端，進行完整的包覆，以避免運動使用時發生鬆脫。

## 貼紮常識

### 貼紮的時機

基本上，貼紮就是將貼布黏貼在受傷的組織（部位）上，它的使用時機（功能）如下：

- 一、將敷料或保護墊固定在傷處。
- 二、固定某些用來控制出血之壓迫性繃帶。
- 三、對新傷施以壓迫，以期降低出血及腫脹。
- 四、藉著對韌帶、肌腱、肌肉等的支撐，以避免更嚴重的傷害。
- 五、限制不必要的關節活動。
- 六、在訓練及復健過程中保護受傷部位，使其能夠

維持在一個功能性的位置。

七、重返運動場對曾受傷的部位仍有潛在的危險性，因此，對較弱（或較鬆弛）的部位施以貼紮，以限制肌肉或關節的活動在一個安全的範圍之內。

雖然貼紮可以有前述的功能，但若實施的時機及方法不當，亦可能有反效果，以下為不適合作貼/包紮的時機：

- 一、未確實做好傷害評估、了解傷勢。若只是為了讓受傷運動員在訓練或比賽而給予貼紮，極可能讓原本的傷害更嚴重或傷到其他部位。
- 二、有開放性傷口或皮膚過敏現象者，因此時對傷口或皮膚的處理應是優先於貼/包紮的。

(節錄於運動貼紮法第 6 頁)