




應用位置：	頸背
應用類別：	支持頸部活動／舒緩疼痛
應用症狀：	疼痛不適 - 頸部
貼布形狀及數量：	1 塊 Y 形貼布，1 塊 I 形貼布
施貼姿勢：	坐著／站著

Neck

### 活力肌腱貼應用步驟說明: 支持頸部活動／舒緩疼痛

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保持坐著或站著姿勢，及挺直頸部。</li> <li>● 把 Y 形貼布的末端貼於背部中央，與肩膊成水平高度。</li> </ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把頭部向前傾，眼望下方，並轉向右邊，把 Y 形貼布的左端分叉貼於左邊頸上。貼布無需拉展。</li> <li>● 接著把頭部保持前傾，眼望下方，轉向左邊，把貼布的右端分叉以相同步驟施貼。</li> </ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把 I 形貼布中段盡量拉展，橫貼於 Y 形貼布的開叉位置上。</li> </ul>	
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把貼布掃平，以緊貼皮膚並完成施貼。</li> </ul>	