


應用位置:	肩膊
應用類別:	幫助放鬆頸背後斜方肌
應用症狀:	頸背後斜方肌不適
貼布形狀及數量:	3塊 I 形貼布
施貼姿勢:	坐下

活力肌腱貼 - 頸背後斜方肌不適 - 應用步驟說明

1.	<ul style="list-style-type: none"> ● 挺直背部坐下，把第 1 塊 I 形貼布，橫貼於頸後下方位置。 ● 肩膊微微上移，把貼布順著肩膊施貼。 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● 放鬆肩膊。 ● 把第 2 塊 I 形貼布輕輕向橫拉展，貼於肩胛骨上。 ● 緩緩把肩膊向後移，再把貼布貼穩。 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把最後的 1 塊 I 形貼布斜貼於肩膊側邊，重疊於之前的 2 塊 I 形貼布末端上。 ● 然後緩緩把肩膊向後移，再輕輕把貼布向下拉展，貼至肩胛骨下。 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成圖。 	