





應用位置:	肩膊
應用類別:	舒緩肩周疼痛不適
應用症狀:	肩周疼痛不適
貼布形狀及數量:	2塊 Y 形貼布, 2塊 I 形貼布
施貼姿勢:	坐著 / 站著

### 活力肌腱貼 - 肩周痛 - 應用步驟說明

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保持著站著或坐著姿勢，挺直背部，手臂垂放，</li> <li>● 然後把 Y 形貼布的開叉位置貼於手臂肌肉偏前位置。</li> </ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提起手臂成水平位置，把手掌放於另一邊的肩膊上，把 Y 形貼布的一端末端圍繞著肩膊後方肌肉施貼。</li> </ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 手臂放鬆並垂放，把 Y 形貼布的另一末端圍繞著肩膊前方肌肉，貼至頸上，用手來回摩擦掃平貼布，讓貼布黏力更穩固。</li> </ul>	
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肩膊向後推，把另一塊 Y 形貼布橫貼於肩膊下約 5cm 位置。</li> </ul>	

5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 然後把 Y 形貼布的兩端分叉圍繞著肩胛骨施貼。</li> </ul>	
6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把 I 形貼布貼於第一塊 Y 形貼布上。</li> </ul>	
7.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肩膊微微向上縮起，然後把 I 形貼布拉展，斜貼於前膊。</li> </ul>	
8.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把另一塊 I 形貼布拉展，並貼於腋窩上方，然後圍繞著肩膊，末端施貼於背部中間位置。</li> </ul>	
9.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 完成圖。</li> </ul>	