

應用位置： 肩膊

應用類別： 紓緩肩周關節疼痛（自行施貼）



應用症狀： 疼痛不適 - 肩周炎

貼布形狀及數量： 2塊 I 形貼布

施貼姿勢： 坐著／站著

Shoulder

活力肌腱貼應用步驟說明: 紓緩肩周關節疼痛

| | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <ul style="list-style-type: none"> ● 保持坐著或站著姿勢，挺直背部。把一塊 I 形貼布的一端，貼於鎖骨及肩膊的連接位置。 |  |
| 2. | <ul style="list-style-type: none"> ● 把貼布以中度拉展，沿著肩膊前方，貼至手臂外側肌肉邊緣。 |  |
| 3. | <ul style="list-style-type: none"> ● 把另一塊 I 形貼布貼於肩膊上方。 ● 將手掌放於另一肩膊上。把貼布沿著肩膊後方以中度拉展貼至手臂外側如圖示。 |  |
| 4. | <ul style="list-style-type: none"> ● 把貼布掃平，以緊貼皮膚並完成施貼。 |  |