



應用位置：	腹部
應用類別：	支持肋骨挫傷後活動／舒緩疼痛
應用症狀：	疼痛不適 - 肋骨挫傷
貼布形狀及數量：	3塊 I 形貼布
施貼姿勢：	站著

Back

活力肌腱貼應用步驟說明: 支持肋骨挫傷後活動／舒緩疼痛

1.	<ul style="list-style-type: none"> ● 保持站著姿勢，把手臂抬高舉過頭部。向未有受傷的一邊側身，拉展腰部。 ● 把一塊 I 形貼布中段盡量拉展並橫貼於痛點上，即在受傷的肋骨之上。 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● 保持原來姿勢，把一塊較短的 I 形貼布稍微拉展貼於痛點之左方，與橫貼的 I 形貼布成直角。 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把另一塊較短的 I 形貼布稍微拉展貼於痛點之右方，與橫貼的 I 形貼布成直角。 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把所有貼布掃平，以緊貼皮膚並完成施貼。 	