


應用位置：	上臂
應用類別：	支持三頭肌活動／舒緩疼痛
應用症狀：	疼痛不適 - 三頭肌
貼布形狀及數量：	1 塊 X 形貼布
施貼姿勢：	坐著／站著

Arm

### 活力肌腱貼應用步驟說明: 支持三頭肌活動／舒緩疼痛

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保持坐著或站著姿勢，把手臂橫放於胸前，與肩膊成水平。</li> </ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把 X 形貼布的一端分叉貼於手肘兩邊。</li> </ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把手肘向上抬起，置於頭側，手掌貼著背部。</li> <li>● 把貼布以中度拉展向肩胛骨方向施貼。</li> <li>● 把 X 形貼布另一端分叉稍微拉展向下方向施貼。</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>	