




應用位置： 上臂  
 應用類別： 紓緩痛點痛楚（自行施貼）  
 應用症狀： 疼痛不適 - 肌肉結痛點  
 貼布形狀及數量： 4塊 I 形貼布  
 施貼姿勢： 坐著／站著

Arm

### 活力肌腱貼應用步驟說明: 紓緩痛點痛楚

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 準備四塊 I 形貼布，長度比痛點範圍長十厘米。</li> <li>● 保持坐著或站著姿勢，把一塊 I 形貼布以中度拉展橫貼於痛點中心。</li> </ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把第二塊 I 形貼布以中度拉展垂直貼於痛點中間位置成十字形。</li> </ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把第三及第四塊 I 形貼布以中度拉展交叉貼於痛點上。四塊貼布貼成星形。</li> </ul>	
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把所有貼布掃平，以緊貼皮膚並完成施貼。</li> </ul>	