

應用位置： 手肘  
 應用類別： 紓緩網球肘引起之疼痛  
 應用症狀： 疼痛不適 - 網球肘／手肘  
 貼布形狀及數量： 1塊Y形貼布  
 施貼姿勢： 坐著

**Elbow**

### 活力肌腱貼應用步驟說明：紓緩網球肘引起之疼痛

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>把手臂平放於平面上，確定痛點位置。</li> </ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>把Y形貼布的開端貼於痛點前端，而不在痛點上。</li> </ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>稍微拉展Y形貼布兩端分叉，施貼於痛點外圍位置。</li> </ul>	
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>把貼布的兩端分叉接合，然後把貼布掃平，以緊貼皮膚並完成施貼。</li> </ul>	