

應用位置： 下腰
 應用類別： 紓緩腰部疼痛
 應用症狀： 疼痛不適 - 腰部
 貼布形狀及數量： 2塊 I 形貼布
 施貼姿勢： 坐著／站著

Back

活力肌腱貼應用步驟說明: 紓緩腰部疼痛

1.	<ul style="list-style-type: none"> ● 保持坐著或站著姿勢，把一塊 I 形貼布的一端貼於脊柱底部，向右邊肩胛骨方向施貼。 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把另一塊貼布的一端貼於脊柱底部，向左邊肩胛骨方向施貼，兩塊貼布成 V 形。 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把身體上方向前傾。把兩塊貼布逐一拉起，與脊柱平行向上方重新施貼。貼布無需拉展。 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把貼布掃平，以緊貼皮膚並完成施貼。 ● 當完成施貼後挺直背部時，注意貼布上的縐褶紋理應平均地分佈。 	