




應用位置:	下背部
應用類別:	舒緩腰疝疼痛不適
應用症狀:	腰疝疼痛不適
貼布形狀及數量:	6塊 I 形貼布
施貼姿勢:	坐著

### 活力肌腱貼 - 腰疝疼痛不適 - 應用步驟說明

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保持坐著姿勢，背部微微向前彎。把 2 塊 I 形貼布橫貼於腰後，貼布中間部份互相</li> <li>● 把 2 塊 I 形貼布橫貼於腰後，貼布中間部份互相重疊，分別貼於痛點的上下位置。</li> </ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 接著把 2 塊 I 形貼布直貼於腰後，與橫貼的 I 形貼布中間位於重疊，成十字狀。</li> </ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 最後把 2 塊 I 形貼布盡力拉展，然後交叉方向貼於十字形上。</li> </ul>	
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 完成圖。</li> </ul>	