





| | |
|----------|---------------------|
| 應用位置： | 下腰 |
| 應用類別： | 舒緩下腰疼痛 |
| 應用症狀： | 疼痛不適 - 下腰部骨盆 / 骶髭關節 |
| 貼布形狀及數量： | 3塊 I 形貼布 |
| 施貼姿勢： | 坐著 |

Back

活力肌腱貼應用步驟說明: 舒緩下腰疼痛

| | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <ul style="list-style-type: none"> ● 準備三塊不同長度的 I 形貼布。 ● 保持坐著姿勢，把一塊 I 形貼布稍微拉展橫貼於脊椎上如圖示。 |  |
| 2. | <ul style="list-style-type: none"> ● 把較短的一塊貼布稍微拉展橫貼於第一塊貼布下方，約 1/3 貼布闊度會上下重疊。 |  |
| 3. | <ul style="list-style-type: none"> ● 把較長的一塊 I 形貼布稍微拉展橫貼於第一塊貼布上方，同樣地約 1/3 貼布闊度會上下重疊。貼布呈倒三角形。 |  |
| 4. | <ul style="list-style-type: none"> ● 把所有貼布掃平，以緊貼皮膚並完成施貼。 |  |