

應用位置:	下背部
應用類別:	支持下背部活動
應用症狀:	下背無力不適
貼布形狀及數量:	8塊短的 I 形貼布
施貼姿勢:	坐著

### 活力肌腱貼 - 下背無力不適 - 應用步驟說明

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 準備 3 塊不同長度的貼布 (較長, 中等, 較短), 由最短的 1 塊開始, 由下至上順序橫貼於脊椎骨末端, 呈倒三角形形狀。</li> </ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把 1 塊 I 形貼布垂直貼於腰後的脊椎骨中間。</li> </ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把另外 2 塊 I 形貼布, 分別斜貼於中間 I 形貼布的左右兩方, 成箭咀狀。</li> </ul>	
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把最後 2 條 I 形貼布拉長至 50%, 然後由下而上, 分別斜貼於腰後的左右兩邊。</li> </ul>	

5.

- 完成圖。

