

應用位置： 腹部
 應用類別： 舒緩月經疼痛
 應用症狀： 疼痛不適 - 經痛
 貼布形狀及數量： 3塊 I 形貼布
 施貼姿勢： 躺臥和坐著

Abdomen

活力肌腱貼應用步驟說明: 舒緩月經疼痛

1.	<ul style="list-style-type: none"> ● 保持躺臥姿勢並放鬆腹部肌肉。 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把一塊 I 形貼布橫貼於肚臍下約五厘米位置，貼布無需拉展。 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把一塊較短的 I 形貼布垂直貼於第一塊 I 形貼布上成十字形，貼布無需拉展。掃平貼布以緊貼皮膚。 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把身體坐直，把第三塊 I 形貼布橫貼於背部下腰間脊柱中間位置，貼布無需拉展。 ● 把貼布掃平，以緊貼皮膚並完成施貼。 	