




應用位置： 腹部
 應用類別： 支持腹肌活動／舒緩疼痛
 應用症狀： 疼痛不適 - 腹部肌肉
 貼布形狀及數量： 2塊 I 形貼布
 施貼姿勢： 躺臥

Abdomen

活力肌腱貼應用步驟說明: 支持腹肌活動／舒緩疼痛

1.	<ul style="list-style-type: none"> ● 保持躺臥姿勢，把一塊 I 形貼布從肋骨下方開始，沿著肚臍左方貼於腹部上。 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把另一塊 I 形貼布從肋骨下方開始，沿著肚臍右方貼於腹部上。 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● 屈曲上身並呼氣，同時把兩塊 I 形貼布拉起，稍微拉展並重新施貼。 	
4.	<p>把身體躺下回復原來姿勢，把貼布掃平，以緊貼皮膚並完成施貼。</p>	