

應用位置： 腹部
 應用類別： 支持橫隔膜活動
 應用症狀： 呼吸不順/困難
 貼布形狀及數量： 2塊 I 形貼布
 施貼姿勢： 站著

Abdomen

活力肌腱貼應用步驟說明: 支持橫隔膜活動

1.	<ul style="list-style-type: none"> ● 保持站著姿勢，舉起雙手，呼氣並放鬆腹部。 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把一塊 I 形貼布中段貼於肋骨中央下方如圖示。貼布無需拉展。 ● 把貼布的左右兩端稍微拉展，沿著肋骨貼至左右腰側。 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● 保持同一姿勢，正常呼吸。把另一塊 I 形貼布中段貼於背部中央腰間位置。貼布左右兩端稍微拉展分別貼於左右腰側，重疊於第一塊 I 形貼布的末端。 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把貼布掃平，以緊貼皮膚並完成施貼。 	