




應用位置： 臀部
 應用類別： 紓緩髖關節／臀部疼痛
 應用症狀： 疼痛不適 - 髖關節／臀部
 貼布形狀及數量： 2塊Y形貼布
 施貼姿勢： 側身躺臥

Hip

活力肌腱貼應用步驟說明：紓緩髖關節／臀部疼痛

1.	<ul style="list-style-type: none"> ● 保持側身躺臥，確定痛點位置。 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把一塊Y形貼布的開叉部份貼於痛點前端，貼布兩端分叉稍微拉展向臀部前側方向施貼。 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把另一塊Y形貼布與第一塊貼布重疊成直角，開叉部份施貼於痛點前端，把兩端分叉以中度拉展向上施貼。 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把貼布掃平，以緊貼皮膚並完成施貼。 	