



應用位置:	大腿內前方
應用類別:	支持大腿內側肌肉活動
應用症狀:	大腿內側肌肉不適
貼布形狀及數量:	3塊 I 形貼布
施貼姿勢:	坐下／躺臥

活力肌腱貼 - 大腿內側肌肉不適 - 應用步驟說明

1.	<ul style="list-style-type: none"> ● 保持坐著或躺臥姿勢，小腿懸垂於桌子（或床）邊緣。 ● 把 I 形貼布開端貼於膝關節內側，然後向上施貼至大腿內側。 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把另 1 塊 I 形貼布同樣地貼於膝關節內側，然後向上施貼至大腿上方。 ● 把 2 塊大腿上的 I 形貼布輕輕拉展，接著用手來回摩擦掃平貼布，讓貼布黏力更穩固。 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把腿伸直，把最後 1 塊 I 形貼布橫貼於大腿，膝蓋位置之上。 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成圖。 	