




應用位置:	大腿外側
應用類別:	支持大腿外側肌肉活動 (跑步膝)
應用症狀:	大腿外側肌肉不適 / 跑步膝 / 闊筋膜張肌
貼布形狀及數量:	1塊 Y 形長貼布
施貼姿勢:	站立

活力肌腱貼 - 大腿外側肌肉不適 / 跑步膝 / 闊筋膜張肌 - 應用步驟說明

1.	<ul style="list-style-type: none"> ● 保持站立姿勢，把貼布從膝蓋下方外側開始，貼至大腿上。 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把腿向後移動，及微微向內轉。 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把 Y 貼布的兩端分叉微微拉展，沿著大腿上方肌肉施貼。 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成圖。 	