



應用位置:	大腿
應用類別:	支持肌肉活動
應用症狀:	大腿前方肌肉/股四頭肌之不適
貼布形狀及數量:	3塊 I 形長貼布 (不同長度)
施貼姿勢:	站立

### 活力肌腱貼 - 大腿前方肌肉/股四頭肌之不適 - 應用步驟說明

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 準備 3 塊長度不同的貼布（較長／中等／較短）。</li> <li>● 把中等長度的 I 形貼布開端，貼於膝蓋上方中間位置，然後順勢貼上至大腿上方。</li> </ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把較短的 I 形貼布開端，同樣地，貼於膝蓋上方中間位置，然後向上斜方向，施貼於大腿內側。</li> </ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 接著把另一條較長的 I 形貼布開端，同樣地，貼於膝蓋上方中間位置，然後向上斜方向施貼於大腿外側。</li> </ul>	
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保持站立姿勢，把小腿屈膝向後以拉緊大腿前肌，然後把 3 塊貼布逐塊輕輕拉展，再緊貼於大腿上，最後用手來回掃平貼布，加以穩固。</li> </ul>	

5.

- 完成圖。

