





應用位置:	瘀傷位置
應用類別:	舒緩瘀傷，自行施貼
應用症狀:	瘀傷
貼布形狀及數量:	8塊 I 形貼布（每貼布闊度約1-1.5cm）
施貼姿勢:	坐著

活力肌腱貼 - 舒緩瘀傷(自行施貼) - 應用步驟說明

1.	<ul style="list-style-type: none"> ● 貼布數量會因應不同的瘀傷面積而有所不同。在這示範例子中（大腿上的瘀傷），需要使用 8 塊 I 形貼布。 ● 先保持坐著姿勢，把膝蓋微微屈曲，放鬆肌肉。 ● 把第 1 塊 I 形貼布，橫貼於瘀傷的左邊位置。 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把第 3 塊及第 4 塊 I 形貼布，分別貼於第 1 塊及第 2 塊的貼布的左右兩旁，方向並排。 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把另外 4 條 I 形貼布，分別以交叉方向（90 度直角），貼於大腿上的 4 塊 I 形貼布之上，形同網狀，直至完全覆蓋瘀傷範圍為止。 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成圖。 	

5.

● 完成圖。

