

應用位置： 小腿

應用類別： 支持足踝後側肌肉活動／舒緩疼痛




應用症狀： 疼痛不適／無力不穩 -阿基里斯腱

貼布形狀及數量： 1塊 I 形貼布

施貼姿勢： 躺臥，面向下方

Calf

活力肌腱貼應用步驟說明: 支持足踝後側肌肉活動／舒緩疼痛

1.	<ul style="list-style-type: none"> ● 保持躺臥，面向下方，膝蓋向下，懸垂於床緣。把足踝承托於捲起的毛巾上。 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● 腳掌與小腿維持90度角，把 I 形貼布一端貼於腳跟底部。把貼布以中度拉展施貼於小腿下方弧彎位置。 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把餘下貼布貼至小腿後方，貼布無需拉展。 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把貼布掃平，以緊貼皮膚並完成施貼。 	