




應用位置:	小腿
應用類別:	支持小腿肌肉活動
應用症狀:	小腿肌肉不適
貼布形狀及數量:	1塊 Y 形貼布 (配合長的分叉)
施貼姿勢:	躺臥，面部向下

活力肌腱貼 - 小腿肌肉不適 - 應用步驟說明

1.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把腳踝承托於捲起的毛巾上 (其他類似物品代替亦可)，膝蓋向下，懸垂於桌子 (或床) 的邊緣。 ● 把腳尖輕輕指向後方，然後把 Y 形貼布開端貼於腳踝。 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把腳掌與小腿維持成 90 度直角。 ● 接著，把 Y 形貼布輕輕貼於小腿上，貼布無需拉展。 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把 Y 形貼布的兩端分叉，沿著小腿肌肉施貼，並於末端重疊。 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成圖。 	