

應用位置:	腳踝
應用類別:	支持腳踝關節活動
應用症狀:	腳踝關節無力不穩
貼布形狀及數量:	2塊 I 形短貼布，1塊 X 形長貼布，及1塊 I 形長貼布
施貼姿勢:	躺臥

### 活力肌腱貼 - 腳踝關節無力不穩 - 應用步驟說明

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把小腿平放，腳掌與小腿維持成 90 度直角。</li> <li>● 把 2 塊短的 I 形貼布貼於腳踝外側，一塊末端向著腳指尖，另一塊末端向著腳跟，成「V字」狀。</li> </ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把 X 形貼布的中心點拉展，貼於腳跟。</li> <li>● 然後把 X 形貼布的左右兩端的開叉位置，分別貼於腳踝內外側。</li> <li>● X 形貼布左右末端，輕輕拉展並沿著小腿施貼。</li> </ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把 X 形貼布其中一端的分叉輕輕拉展，並繞著小腿外側肌肉施貼，輕輕把小腿提起，然後貼於小腿前後位置。</li> <li>● 同樣地，把 X 形貼布另一端的分叉輕輕拉展，並繞著小腿內側肌肉施貼，貼於小腿前後位置。</li> </ul>	
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把 I 形貼布從腳背開始施貼，然後圍繞著腳踝關節，向上旋轉，貼至小腿脛骨前。</li> </ul>	

5.

- 完成圖。

