




應用位置:	腳踝
應用類別:	預防腳踝關節扭傷
應用症狀:	腳踝關節扭傷
貼布形狀及數量:	1塊 I 形長貼布
施貼姿勢:	躺臥

活力肌腱貼 - 腳踝關節扭傷 - 應用步驟說明

1.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把小腿垂放於枱面(或床)的末端，腳指尖指向上方。 ● 然後把腳掌向外緩緩轉動。 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把貼布一端貼於腳跟下，然後把貼布向上拉展，沿著腳踝貼至小腿上。 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● 伸直腳踝，把貼布沿著小腳到腳跟從上而下地掃平貼穩。 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成圖。 	