

應用位置：	足踝 / 腳跟
應用類別：	舒緩腳跟骨刺疼痛 / 扁平足
應用症狀：	疼痛不適 - 腳跟骨刺 / 扁平足
貼布形狀及數量：	1塊 I 形貼布, 1塊八爪魚形貼布
施貼姿勢：	躺臥, 面向下方

Heel

活力肌腱貼應用步驟說明: 舒緩腳跟骨刺疼痛 / 扁平足

1. ● 保持躺臥，面向下方，膝蓋向下，腳懸垂於床緣。足踝承托於捲起的毛巾上。把一塊 I 形貼布的末端貼於腳跟內側。



2. ● 足踝稍微向內傾，把 I 形貼布稍微拉展，沿著足踝內側貼至小腿下方，把貼布掃平。



3. ● 把足踝回復原來位置，腳掌與小腿保持 90 度角。把一塊八爪魚形貼布的末端貼於腳跟，分叉則向腳趾方向以扇形逐一打開施貼。貼布無需拉展。



4. ● 把所有貼布末端掃平，以緊貼皮膚並完成施貼。

