



應用位置： 腳拇趾  
 應用類別： 腳拇趾外翻加固／紓緩疼痛  
 應用症狀： 疼痛不適 - 腳拇趾外翻  
 貼布形狀及數量： 2塊 Y形貼布  
 施貼姿勢： 躺臥

Toe

### 活力肌腱貼應用步驟說明: 腳拇趾外翻加固／紓緩疼痛

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保持躺臥，腳趾向前。把一塊 Y形貼布的兩端分叉圍繞著拇趾施貼，貼布末端向腳跟。貼布無需拉展。</li> </ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把貼布以中度拉展沿著腳底向腳跟贴上，貼於腳跟外側位置，把貼布掃平。</li> </ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把另一塊 Y形貼布的末端貼於腳掌近拇趾底部的球形肌肉上。以手指按著拇趾把腳稍微向前拉，用另一隻手把 Y形貼布的兩端分叉沿著腳面貼上如圖示。貼布無需拉展。</li> </ul>	
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 把貼布掃平，以緊貼皮膚並完成施貼。</li> </ul>	