

應用位置： 瘀傷部位
 應用類別： 舒緩瘀傷 (自行施貼)
 應用症狀： 瘀傷
 貼布形狀及數量： 8塊 I 形貼布
 施貼姿勢： 坐著

Others

活力肌腱貼應用步驟說明: 舒緩瘀傷

1. ● 準備 8 塊幼小 I 形貼布闊約 1-1.5 厘米。貼布數量將因應不同的瘀傷面積而增減。
 ● 保持坐著姿勢，把兩塊 I 形貼布橫貼於瘀傷中心點的左右兩側。



2. ● 把另外兩塊 I 形貼布並排貼於前兩塊貼布的兩側。



3. ● 以相同步驟把另外四塊 I 形貼布分別以 90 度角交叉貼於前四塊貼布之上呈網狀。



4. ● 把所有貼布掃平，以緊貼皮膚並完成施貼。
 ● 注意貼妥後貼布應完全覆蓋瘀傷範圍。

