

應用位置：	足踝
應用類別：	足踝關節內翻扭傷加固（螺旋式施貼）
應用症狀：	疼痛不適／無力不穩 - 足踝關節
貼布形狀及數量：	1塊 I 形貼布
施貼姿勢：	躺臥

Ankle

活力肌腱貼應用步驟說明：足踝關節內翻扭傷加固（螺旋式施貼）

1.	<ul style="list-style-type: none"> ● 保持躺臥，腳懸放於床緣，腳掌與小腿維持 90 度角。把一塊 I 形貼布的一端貼於足踝內側，脛部之下。把貼布以中度拉展圍繞著腳跟繞至足踝後方施貼。 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把貼布繞至足踝前方，再到腳跟部位。 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把貼布繞回足踝前方，再繞至足踝後方，貼至足踝前方如圖示。 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● 把貼布掃平，以緊貼皮膚並完成施貼。 	