

運動傷害與肌內效貼 布介紹與實務運用

講師：楊茗文

學經歷簡介

學歷

- 國立體育大學－運動保健學系
- 樹人醫護管理管科學校－物理治療科

經歷

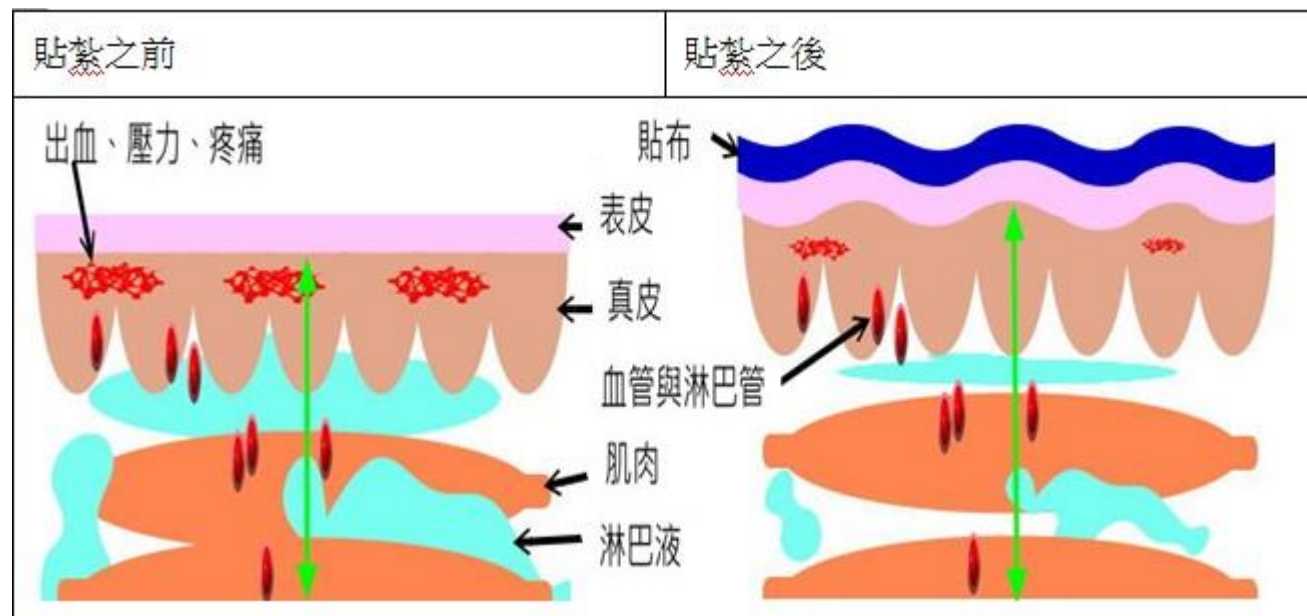
- 新北市家豐復健科診所－物理治療師助理
- 國立體育大學體適能中心舒壓室

專長

- 體能訓練
- 運動傷害防護
- 運動按摩
- 運動處方編排

肌內效貼布介紹

- 1973年 Kenzo Kase, D.C.
- 1982年開始在排球選手身上使用
- 提供一個較佳的自癒環境
- 沒有藥性，以貼布的彈性來達到止痛或支持的效果



肌内效貼布介紹



肌內效貼布介紹

- 預期得到的效果
 1. 調整肌肉的張力
 2. 減輕疼痛
 3. 調整或支持關節位置
 4. 增加局部血液或淋巴循環

常見的使用方法



肌內效貼布 V.S 一般運動貼紮

- 肌內效貼紮

1. 具有彈性可完全服貼於皮膚
2. 可用來減輕水腫、改善循環、放鬆軟組織、支持軟組織、訓練軟組織、降低疼痛

- 白貼貼紮

1. 較強的固定性
2. 限制關節活動度、抑制肌肉收縮及活動

常見運動傷害

- 肌肉拉傷：大腿前側拉傷、大腿後側拉傷、背肌拉傷
- 韌帶扭傷：踝關節扭傷、膝關節扭傷
- 撞挫傷：肌肉撞挫傷、指關節挫傷
- 關節脫臼
- 骨折
- 中暑、熱衰竭
- 其他：抽筋

進行貼紮前的注意事項

- 確認疼痛(受傷)原因
- 使用前皮膚的清潔
- 準備一把好剪刀
- 肢體的擺位

肢體的擺位

- 伸展的狀態

易產生皺褶，達到消除水腫、放鬆組織、促進代謝

- 正常的狀態(自然姿勢)

易產生軟組織的支持和促進效果

- 縮短的狀態

關節矯正和特殊目的的擺位

好的貼紮

- 無緊繃感：幾乎感覺不到貼布
- 症狀減輕：單純的肌腱炎或肌肉痠痛，在使用後一段時間症狀會減輕
- 孔眼一致：貼布的拉力若不一致，效果會打折

肌內效貼布應用：大腿

- 股四頭肌撞挫傷(I型)



- 股二頭肌拉傷(Y型或I型)



肌內效貼布應用：小腿

- 前側：脛前肌(I型)



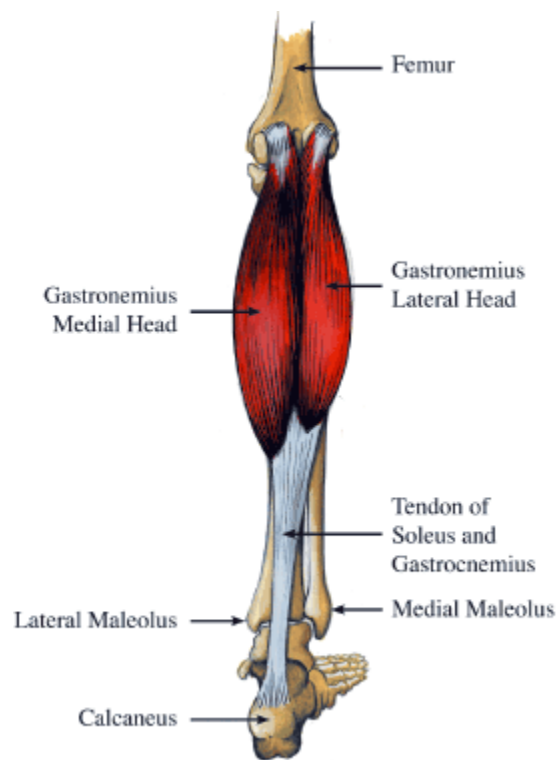
應用一：小腿前側疼痛的舒緩(伸展位置)

應用二：腳踝扭傷時的支持性貼紮(縮短位置)



肌內效貼布應用：小腿

- 後側：腓腸肌 (Y型)



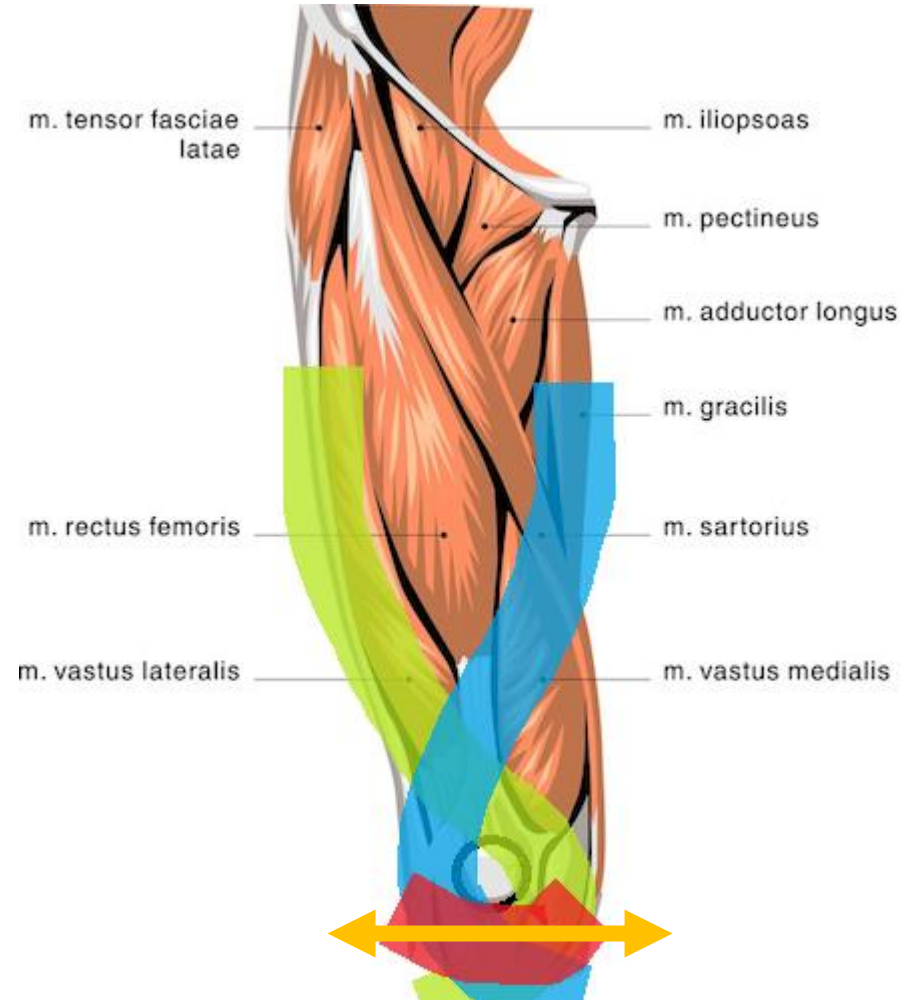
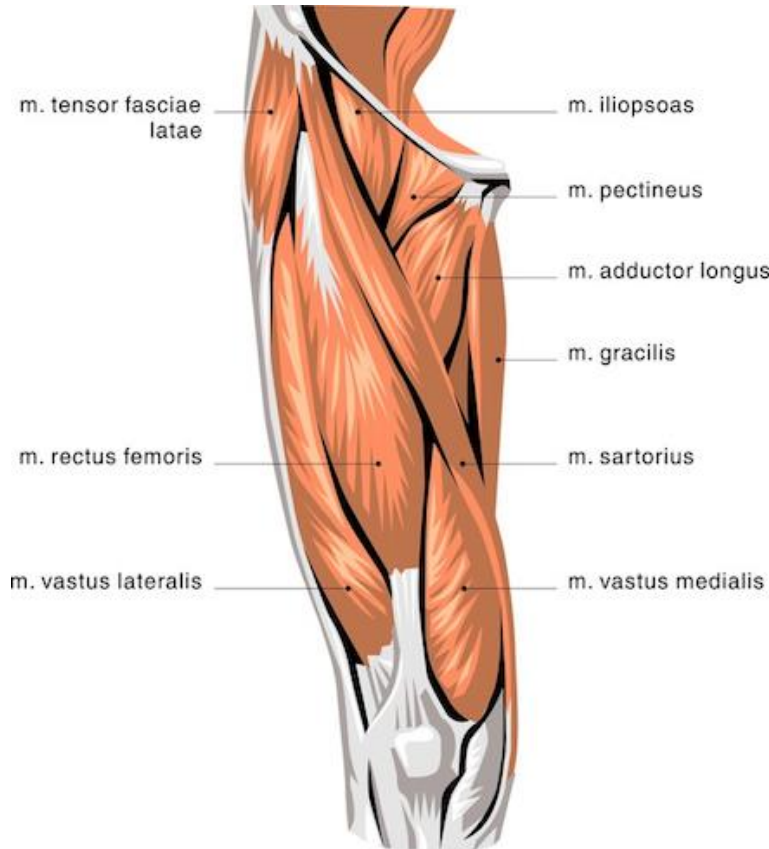
©Copyright 2011 David Kent All Right Reserved www.KentHealth.com



☆貼心小提醒
若被貼紮者肌肉較發達
可以不用Y型貼紮
直接做兩條I型貼紮

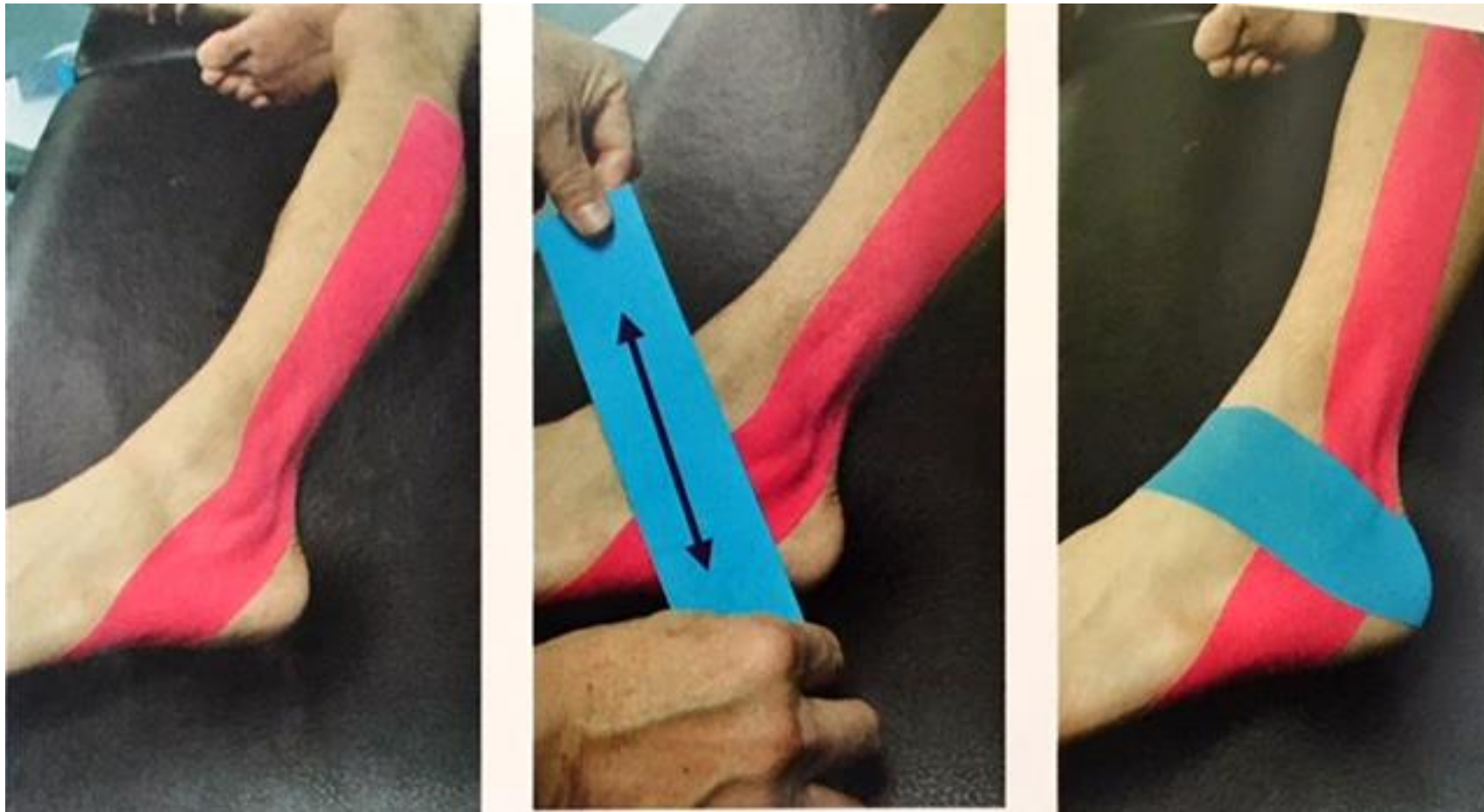
肌內效貼布應用：膝蓋

• 膝蓋疼痛(I型)



肌內效貼布應用：腳踝

- 腳踝扭傷(I型)



- 肢體的擺位屬於縮短的位置
- 給予受傷的腳踝支撐

肌內效貼布應用：肩膀

- 三角肌

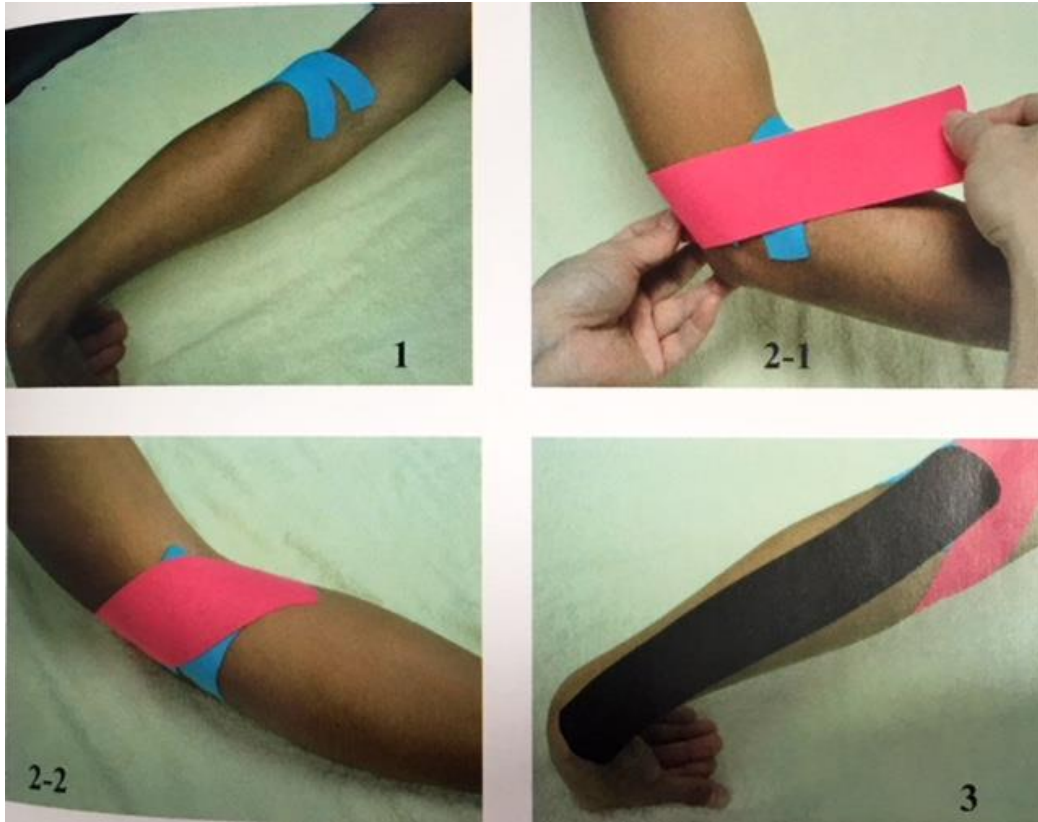


- 斜方肌

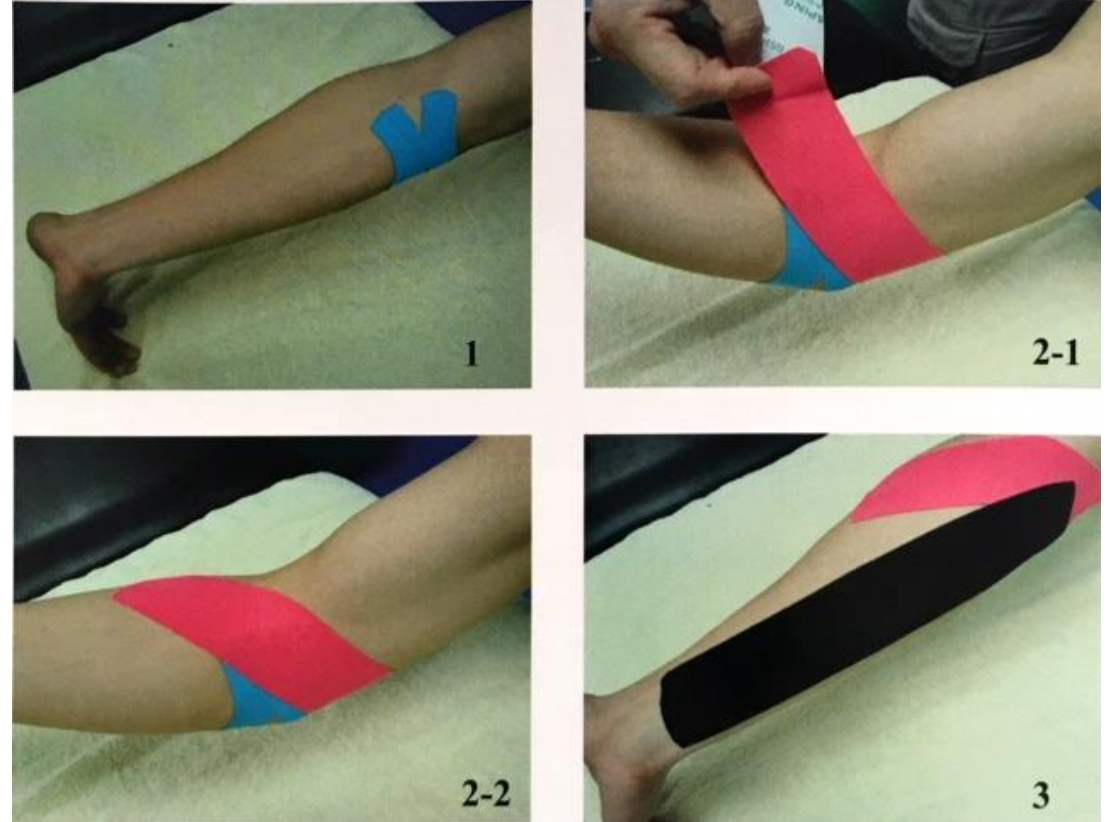


肌內效貼布應用：手腕

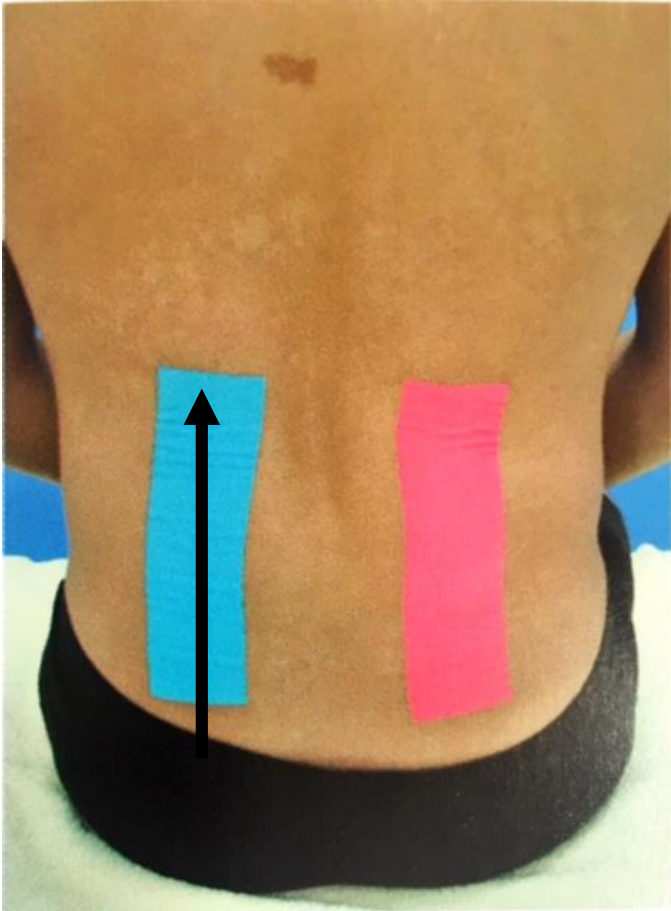
• 網球肘



• 高爾夫球肘



肌內效貼布應用：腰背部拉傷



- 應用一：肌肉緊繃的放鬆

在伸展的擺位，貼紮完檢查貼布是否出現皺褶

- 應用二：急性拉傷

在自然姿勢的擺位，注意貼布不可施加拉力

肌內效貼布應用：消腫



問題與討論

- 貼了沒效果
- 貼上去運動完就掉了
- 貼了反而感覺不舒服
- 若貼布有部分掀起，如何處理？
- 貼紮部位需要剃除毛髮嗎？