

肌內效貼紮應用

國立體育大學 運動保健學系

張曉昫 副教授

yun1130@ntsu.edu.tw

講者學經歷

- 學歷
 - 高雄醫學大學復健醫學系物理治療組學士
 - 國立體育大學運動科學研究所碩士
 - 國立體育大學體育研究所運動保健組博士
- 經歷
 - 台中中山醫學大學副教授兼系主任
 - 台中市物理治療師公會理事長
 - 中華職棒興農牛、中信兄弟象隊特約物理治療師
 - 臨床物理治療師經驗17年(高雄醫學大學附設醫院, 賴秉鈞聯合診所, 澎湖惠民醫院, 中山醫學大學附設醫院)
 - 2005年第六屆亞洲青棒錦標賽隨中華台北隊隨隊物理治療師
 - 美國職棒大聯盟波士頓紅襪隊球員發展訓練中心訪問
 - 2011年聯邦盃中華隊女子網球隊隨隊物理治療師
 - 2014年ITF Junior Davis Cup青少年戴維斯杯中華台北隊男子網球隊隨隊物理治療師
 - 2016年Davis Cup台維斯盃國際男子團體網球對抗賽中華台北隊男子網球隊隨隊物理治療師
 - 2018年 U19 越南亞洲盃/張家港亞洲東區錦標賽女排國家隊隨隊物理治療師
 - 2018年亞帕運隨隊物理治療師
 - 2019年杜拜世界盃身心障礙田徑錦標賽隨隊物理治療師



常見的貼布介紹

- 運動/白色貼布
 - 提供關節足夠的支撐
 - 限制異常或過度的關節動作。Ex. 用白貼限制踝關節貼紮
- 彈性運動貼布和彈繃
 - 需要較大活動部位
 - 可以容許正常肌肉收縮而不會限制血液循環。Ex. 大腿、膝蓋、撞挫傷



肌內效貼布

- 調整神經恢復本來控制肌肉舒張、收縮的機能，藉此保護肌肉
- 使皮膚與肌膜或肌肉產生空隙，在肌肉活動時，將瘀血或局部聚積組織液消除
- 刺激皮膚、肌肉具有鎮痛效果
- 順著肌肉走向貼，能調整筋膜，使肌肉機能正常



Dynamic Taping Technique

動態貼布



足底筋膜炎



小腿緊繃/抽筋



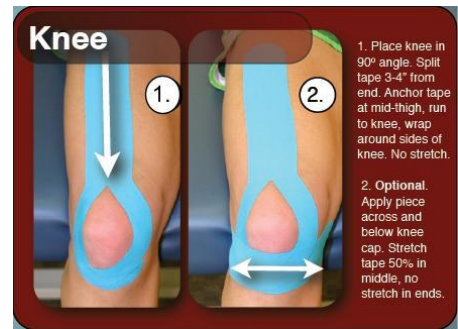
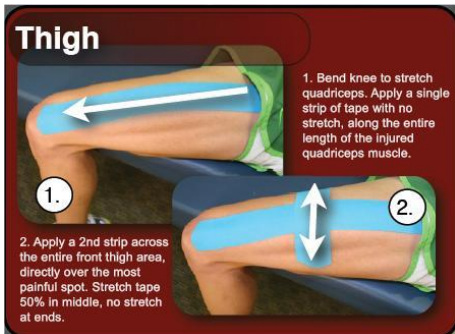
腳踝扭傷



脛骨疼痛



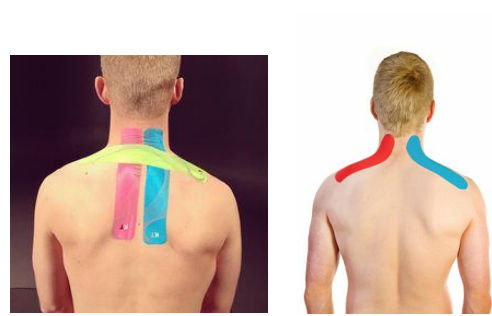
大腿拉傷



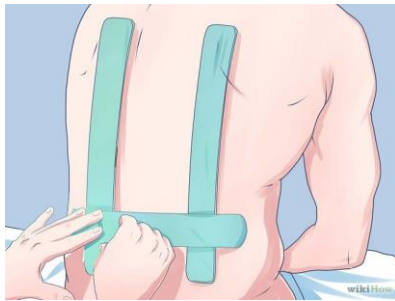
髂脛束摩擦症候群



落枕



下背痛



肩部疼痛



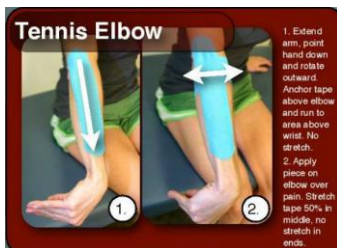
Single Strip Shoulder +

<http://www.youtube.com/watch?v=CmYOS2oof0>
<http://www.youtube.com/watch?v=anqwd03UicGU>

2020/7/7

網球肘

- <http://www.youtube.com/watch?v=hkkTcz4XR8>



感謝聆聽 !!

