

臺北市立萬芳高級中學會議紀錄

名稱：104-2 第 6 次共同備課專業研究會

時間：105年5月12日

主題：運動傷害防護-有效貼布研習

主席：黃前勇 紀錄：_____

簽到：如附表

重要會議內容：

如講義

簽到表

主題：運動傷害防護-肌內效貼布

日期：105年05月(星期四) 上午09:30~11:30

地點：會議二

主講人：黃俞勛

編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
1	許心慧		16	金慧枚	
2	謝伶麗		17	史正德	
3	鄧子良		18		
4	張擎如		19		
5	張芝樺		20		
6	湯品宸		21		
7	洪榮美		22		
8	黃俞勛		23		
9	宋玉清		24		
10	陳文宗		25		
11	楊智中		26		
12	虞小美		27		
13	詹直澄		28		
14	楊家鑫		29		
15	呂育如		30		

其他人員簽名：

臺北市立萬芳高級中學 104 學年度第 2 學期健康與體育領域
研習活動照片

活動：健康與體育領域 期初教學研究會

日期：105.5.12

地點：第二會議室



圖說：肌內效貼布介紹



圖說：下背痛貼紮示範



圖說：髕骨貼紮示範



圖說：分組實作練習

成果特色與檢討簡述

1. 協同健康教育課程介紹運動傷害及運動傷害防護貼紮方法。
2. 藉由實作的練習，了解肌內效貼布之成效。
3. 未來研擬教材，可作為體育課程兩天備案課程。

肌內效貼步介紹

師大運動貼紮工作坊 肌能貼布

◆ 顏色及形態

◆ 結構

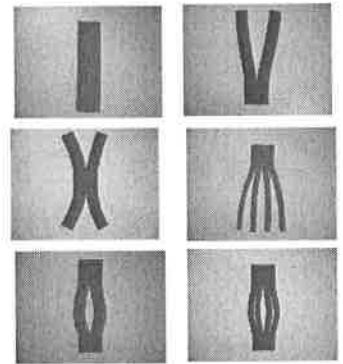
◆ 彈性

軟組織貼紮技巧

- ◆ 形狀
- ◆ 尺寸
- ◆ 拉力
- ◆ 方向
- ◆ 重疊貼紮

軟組織貼紮技巧

- ◆ 形狀
 - ◆ I 形
 - ◆ Y 形
 - ◆ X 形
 - ◆ 散狀形
 - ◆ O 形
 - ◆ 燈籠形



軟組織貼紮技巧

- ◆ 尺寸
 - ◆ 考慮肌肉的大小
 - ◆ 考慮治療的位置
 - ◆ 考慮貼布的功用
 - ◆ 考慮動作的功能
 - ◆ 考慮肢體的活動度
 - ◆ 考慮治療的目標
 - ◆ 考慮貼紮的順序

軟組織貼紮技巧

- ◆ 拉力
 - i. 自然拉力
 - ◆ 淋巴貼布 0~10%
 - ◆ 肌肉貼布 7~10%
 - ii. 中度拉力
 - ◆ 筋膜矯正 10~20%
 - ◆ 軟組織支持 20~30%
 - ◆ 疤痕重整 30%
 - iii. 極大拉力
 - ◆ 關節矯正 >30%
- ◆ 當拉力超過30%，貼布的機械力作用大於貼布本身的彈性

運動防護思考

1. 訓練軟組織(Y形或I形)
2. 支持軟組織(環形、Y形或I形)
3. 放鬆軟組織(Y形或I形)
4. 保護軟組織(X形、環形併白貼、I形併重疊)
5. 代償軟組織(Y形或I形)
6. 消除水腫區域(散形)

選手訓練時期

1. 強化特定肌群肌力：儘量使用I形貼布由肌肉起點貼至終點
2. 防止二度傷害：保護和支持軟組織(儘量使用I形併重疊的貼布)、訓練代償機制(儘量使用Y形貼布)
3. 影像分析選手運動型態：畫出貼布動力學與生物力學的比較圖、修正選手的舊模式、建立選手的新模式

肌內效貼布與運動白貼 交叉應用

- ◆ 彈性貼布之特性
 - ◆ 厚度與重量均十分類似於人體的皮膚
 - ◆ 具有絕佳之彈性
 - ◆ 可用來減輕水腫、改善循環、支持軟組織、訓練軟組織、放鬆軟組織、減少發炎反應、降低疼痛之功能
 - ◆ 運動白貼之特性
 - ◆ 彈性較差
 - ◆ 固定效果較佳
 - ◆ 可用來減輕疼痛、減少關節活動、降低發炎、抑制肌肉收縮及活動
- 兩者可交叉使用，達到更理想的境界

使用肌內效貼布的常見問題？

- ◆ 使用多久需要更換？流汗或潑水後要如何處理？
- ◆ 過敏性皮膚可否使用？
- ◆ 貼完貼布後，可否再繼續做電療？做運動？
- ◆ 貼布若已經有部份掀起來，要如何處理？
- ◆ 貼紮部位是否要先剔除毛髮？
- ◆ 不同顏色的貼布，作用相同嗎？
- ◆ 健康的肌肉可以使用嗎？

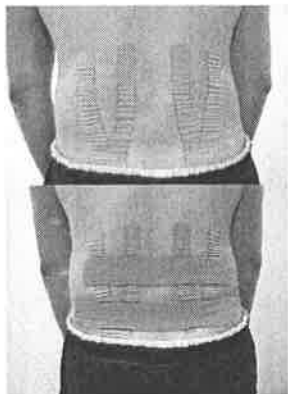
實例介紹 與 操作演練

肌內效貼布基本使用要領

- ◆ 貼紮部位的徹底清潔與消毒
- ◆ 貼布剪裁的刀法要俐落
- ◆ 貼布的膠面避免接觸水分與其他物質
- ◆ 儘量一到兩次內完成貼紮的動作
- ◆ 不要過度拉扯貼布
- ◆ 初學者可以多使用貼布的自然拉力即可
- ◆ 剪刀的使用前後均要用酒精擦拭去除殘膠

腰部拉傷

- 問題分析
彎腰搬重物，造成肌肉拉傷
- 目的
放鬆痙攣肌肉，穩定腰部
- 貼紮方法
 1. Y形貼布放鬆肌肉與筋膜
 2. I形貼布支撐及穩定腰部



感謝您的聆聽與參與！