

作者序



感謝我的兩位學生為本書示範：
運動行政學高級文憑畢業生文佩佩（左）和運動教練學高級文憑
畢業生魏宇軒（右）

我的隨身小幫手

肌內效貼布近年廣受歡迎，無論物理治療師、運動教練、運動員，甚至一般公眾都嘗試利用貼布紓緩各種痛症。在一些國際運動賽事中，可見不少運動員身上都貼上五顏六色的肌內效貼布，令人對其功效大感好奇。

因此，不少受痛症困擾良久的朋友，當中包括專業運動員，都常常問我這個問題：「到底我的痛症是否可以用肌內效貼布來改善？」我的答案往往令他們失望：「不確定。這要根據你的身體狀況，先接受物理治療紓緩，再配合運動練習，加上貼布輔助，才有機會痊癒。」因此，本書介紹的貼紮法是「其一」而絕不是「唯一」的方法。

目錄 contents

Chapter 1 貼紮前準備

運動貼布簡介	10
貼紮工具	12
拉力的應用	14
剪裁	15
貼紮方法	18

Chapter 2 頸・腰・背



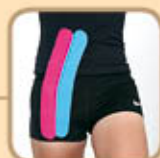
上背痛	22
菱形肌痛症	24
上斜方肌繃緊	26
上交叉綜合症	28



肋骨痛	30
腹肌痛	32
下背痛症	34
薦髂關節痛症	36



臀部痛症	38
髖關節旁痛症	40
髖屈肌群繃緊	42



Chapter 3 腕・臂



肩鎖關節痛	46
肩膊痛	48
肩膊腫脹	50
二頭肌受傷	52
三頭肌受傷	54



高爾夫球肘	56
拇指腱鞘炎	58
網球肘	60
手指關節扭傷	62



Chapter 4 膝・腿



脛骨肌腱骨膜炎 66

髌腱病變 68

外髌股關節痛 70

脛突牽引骨膜炎 72

膝關節保護 75

內側副韌帶受傷 78

小腿肌肉拉傷 80

股四頭肌控制失調 82

腹股溝痛症 84

膝後痛症 86

大腿腫脹 88

膝關節腫脹 90



Chapter 5 足踝



足踝前端痛症 94

腓骨肌群肌腱炎 96

足跟腱炎 98

足跟痛 100

足底筋膜炎 102

足踝關節扭傷 104

足踝關節腫脹 107

拇趾外翻 109

大拇趾過度伸展 111

前腳掌痛 114



附錄 Appendix 118

貼紮工具



消毒紙巾：貼紮前應使用酒精紙巾或稀釋酒精清潔皮膚，亦可用肥皂清潔後沖水及抹乾。

貼布：有多種顏色選擇，功效一樣。

具黏力清潔棉：專業運動員的活動量較一般人大，可用具有黏力的清潔棉，讓貼布更穩固地貼在身體部位。

剪刀：選用較鋒利的剪刀，防止貼布兩端翹起。

貼紮前須知

1. 避免直接貼在傷口或發炎的皮膚上；
2. 如要撕去貼布，請以輕緩速度拉起，以免皮膚表面受損；
3. 使用貼布後，如果皮膚出現敏感症狀，請立刻停止使用；一般來說，兩三天內症狀會慢慢消退，假如症狀持續，請立刻求醫；
4. 一般人士如遇上痛症，或孕婦須要將貼布貼在腹部附近，宜先向醫生或物理治療師查詢。

Rib
Pain



Upper
Trapezius



Gluteus
Maximus

Chapter 2

頸・腰・背



Upper
Crossed
Syndrome



**Low
Back
Pain**



**Upper
Back
Pain**



Hip Flexor



**Abdominal
Pain**



**Hip
Pain**



應用

貼布 1

A → •

貼在背部中段、脊椎旁的其中一端肌肉上，以 50% 拉力向頸部方向貼上。



貼布 2

B → •

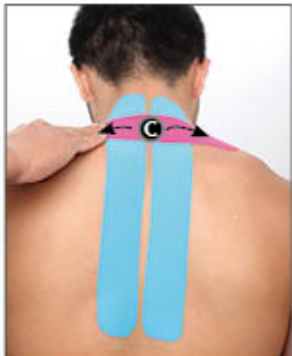
在脊椎另一旁的肌肉上，重複貼布 1 的步驟。

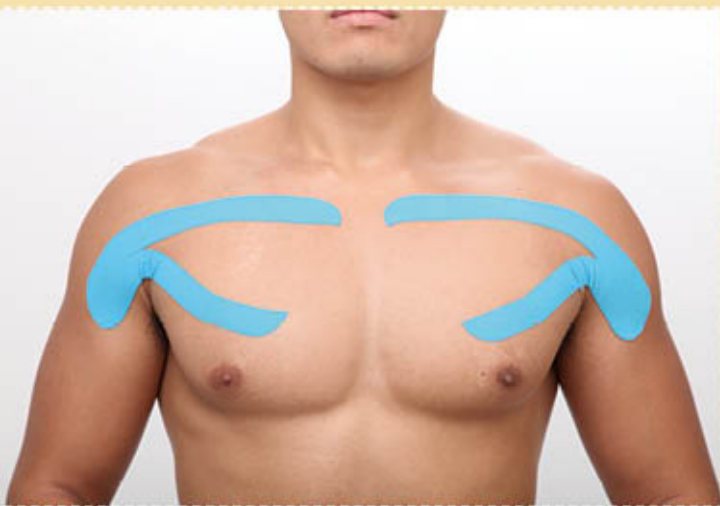


貼布 3

• ← C → •

用 75% 拉力向兩端展開，以中央作為支點，橫貼在頸椎和胸椎的接合處。





斜方肌



胸肌

適用案例

文職人士、「低頭族」、「寒背」習慣、缺乏運動人士或過度訓練胸肌人士。

貼布用量

貼布 1：5Y1.5



貼布 2：6Y1



準備姿勢

貼布 1：手臂外展，令胸肌處輕微伸展狀態。

貼布 2：手臂放身旁，挺胸、沉肩，令肩胛骨向內收緊。

上交叉綜合症

Upper Crossed Syndrome

當胸部肌肉及上斜方肌因過度發達而變得繃緊，而下斜方肌及深層頸屈肌力量較弱時，會引至肌肉力量不平衡，導致頸部和上肩膀痛，胸椎亦有痛點。此症多由不良姿勢引起，如圓肩、頸項前傾及寒背等。

應用

貼布 1



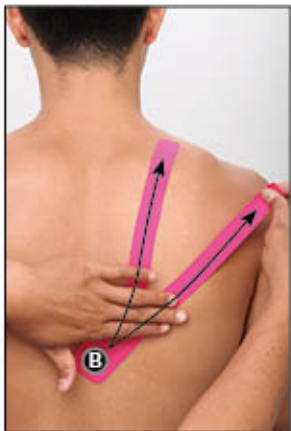
首 1.5 格固定在離肩關節約四隻手指闊之處，Y 形部分以 50% 拉力分別貼在鎖骨下和胸肌上。



貼布 2



首 1 格固定在脊椎第 8 或 9 節胸椎旁的肌肉上；Y 形部分以 50% 拉力分別貼在肩胛骨內緣和外緣上。



如另一邊胸大肌及背肌均有不適，可在另一邊重複貼布 1 和 2 之步驟。



肋骨及肋間肌肉

肋骨痛 Rib Pain


即側肋骨痛、胸肋關節疼痛，在進行深呼吸擴胸或上肢活動時疼痛加劇。


暫時仍不清楚導致肋骨痛的原因，一般認為可能跟日常生活習慣有關，例如呼吸不當、脫水、過度運動等。部分痛症可能跟外傷有關，故常見於體力勞動者或高撞擊性運動員。


適用案例

呼吸不當、過度運動、外傷、檯球、籃球或手球運動員、從事體力勞動人士。

貼布用量

貼布 1 : 6 

貼布 2 : 6 

貼布 3 : 6 

準備姿勢

站立，雙手放頭後並向上伸展，令患側肋骨肌肉處輕微伸展狀態。