

部位 足関節

適応～足関節内返し捻挫再発予防



38mmホワイトテープ・アンダーラップ・エラス
コットテープ

①.足首前面とアキレス腱部に皮膚の保護の為
ワセリンを塗り、足首を直角に保ちアンダーラッ
プテープを強く張る様に貼る。



②.写真のようにアンカーテープを上下に張る。
下のアンカーは第5中足骨基底部(足の甲の
小指側の出っ張り)を通るように貼る。



③.次にステアアップテープ。上のアンカーテ
ープの内側より踵を通り外側へ。



④.テープの端を写真のように強く引き上げア
ンカーテープまで貼る。



⑤.③④のテープを1/3 ずつずらして3本貼る。



⑥.ホースシュー。下のアンカーテープの内から外へ踵を通るように貼る。



⑦.1/2 ずつずらして写真のように上のアンカーテープまで貼り上げる。



⑧.フィギュアエイト。外くるぶし側から足首の前面を通り内側へ貼り、足底を通して内くるぶし側へ貼り上げる。



⑨.⑧のフィギュアエイトをもう一本同じように貼る。



⑩.ルイジアナラップ。エラスコットテープで内側アンカーより貼り始め足底を通り外側へ。



⑪.外側から内くるぶしを通り、



⑫.外かかとを引っ掛けるように貼り足底へ。



⑬.⑩⑪⑫を内外逆に貼る。つまり足底から外くるぶしを通り、



⑭.内かかとを引っ掛けるように貼り足底へ。



⑮.足底から足首前面を通りらせん状にアンカーまで貼り上げる。

