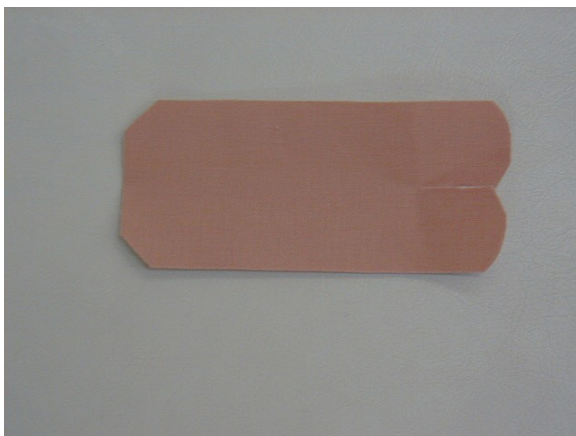


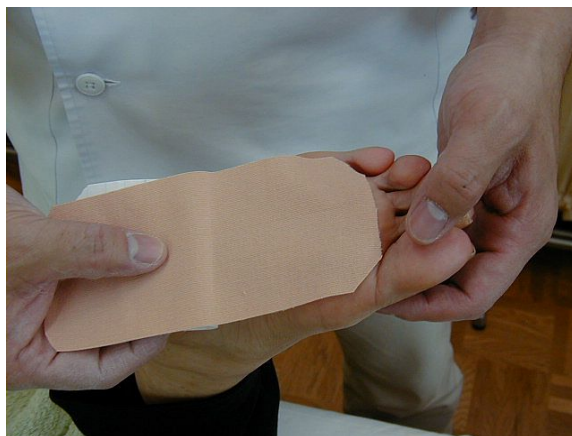
部位 足底

適応～足底筋膜炎・外脛骨痛・足背部痛・リスフラン関節捻挫等



75mmキネシオテープ

①.足底の長さにあわせてテープをカットする。一端に3cm 程度のスプリットを真ん中に入れる。めくれにくいように角を取っておく。



②.次にスプリットが入っていない方を写真のところから貼り始める。



③.貼った部分が剥がれないようにしっかり押さえ、足指全体を甲側に反らせ足関節を90度に曲げ、足裏を緊張させる。



④.テープを引っ張り足裏全体にしっかりと貼りつける。最後にスプリット部分を踵に貼る。



⑤.踵の始末はこのような感じです。