

ホワイトテープ

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



38mmホワイトテープ・糊スプレー

.かかとを除いた足裏全体に糊スプレーをし、写真のようなアンカーテープを貼る。この際、表の部分の親指と小指の腱にテープがかからないようにする。



.次に縦アーチ保持の為に写真のようなテープを小指側の小指丘から貼り始めかかとを回してアンカーまで貼る。



.同様に、拇指側の拇指丘よりかかとを回してアンカーまで貼る。これをもう一度繰り返し2枚ずつ貼る。



.次に、横アーチ保持と先程のテープの補強のため写真のテープを貼る。アンカーの部分から貼り始め1/2~1/3程度ずらしながら貼っていく。テープの両端は で貼ったテープまでとする。



. のテープを写真のようにかかと近くまで貼る。



. のテープがはがれないように写真のようにかかを通る U 字型のテープで補強し完成。このテープを貼る前に足の甲に一本テープを横に貼るとより強固なテーピング固定ができる。