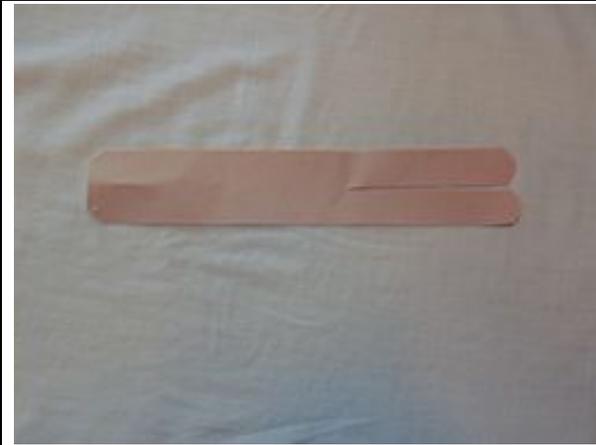


## キネシオテープ

部位 大腿部後面(ハムストリング)

適応～大腿部後面の疼痛



50mmもしくは75mm キネシオテープ  
.1/3 ほどスプリットを入れる。



.次にスプリットの端を膝窩(膝の裏)に仮押さえし、二つに分かれたテープの端を膝下のくびれている部分を通り両脇まで貼る。



.テープの上部を仮押さえた部分まで一旦剥がし、痛みが出る部分まで体を前屈させ、僅かに引っ張りながら貼る。



.貼り上がり。