

キネシオテープ

部位 肘関節

適応～肘関節の疼痛



. 50mm もしくは75mm。末梢部を僅かに長めにスプリットを入れる。



. スプリットが入っていない部分を肘頭に合わせ、上腕後面に貼る。



. 肘を曲げながら末梢部を前腕後面に貼付する。



. 肘関節後面のキネシオテープ。



.同様の手順で肘関節前面に貼る。



.末梢のテープは関節を伸展しながら張る。



.肘外側のキネシオテープ。50mm使用。
前腕回内外中間位(親指を上に向けた状態)
で上腕後面から貼り始め、



.外顆(外側の骨の出っ張り)を通り、



.手首のところまで貼る。