

急性期に対処するテーピング

～足首（内反・外反捻挫）編～



①十分にアイシングをした後、アンダーラップを巻く（アンダーラップの外側を肌にあてると巻きやすい）



②足首全体を包むように巻く
（2～3週の厚みで良い）



③ホワイテテーピングでアンダーラップの少し上に1本巻く





- ④くるぶしの下を通して側面に1本巻く
(アキレス腱にかからないようにかかとを
意識して巻くと良い)



- ⑤足首上部ホワイトテープ内側から外側へ
縦に巻く (2本くらい)





⑥サイドを圧迫かけるように包む



⑦全体を包んだら完成！！

急性期の場合、テーピングの上からも更にアイシングを行うと良い

急性期に対処するテーピング

～突き指編～



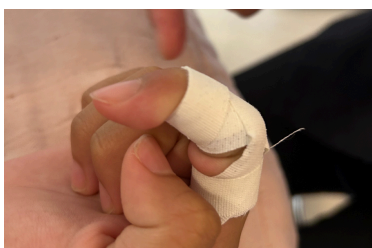
①痛めた関節を挟むようにアンダーを巻く



②関節の甲側にクロスに掛ける
(少しずらして2本めも掛ける)



③クロスが剥がれないようにアンダーの上を巻く



④可動域が制限されていれば完成！！