

急性期に対処するテープィング

～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周の厚みで良い)



③ホワイトテープィングでアンダーラップの少し上に1本巻く





- ④くるぶしの下を通って側面に1本巻く
(アキレス腱にかかる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、テープ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プング

～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！！