

## 足関節捻挫に対するテーピング（基本）



### 1.アンカー

下腿部に3本、足部に1本アンカーを巻く



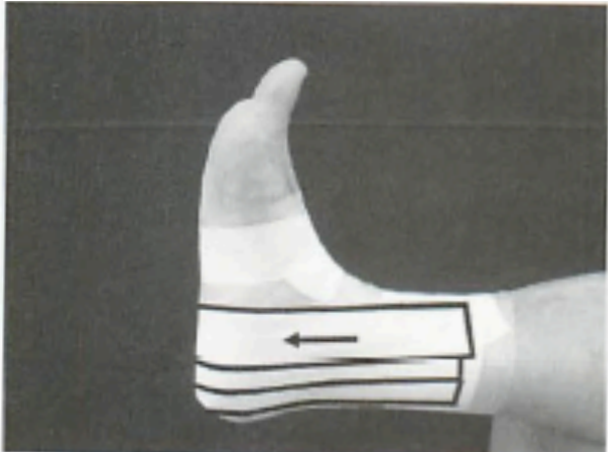
### 2.スターアップ（内側）

下腿内側のアンカー上からスターアップを始める



### 3.スターアップ（外側）

下腿外側で強く引っ張り上げる



### 4.スターアップ（内側）

約1/2ずつ重ね合わせスターアップを3本行う



### 5.スターアップ（外側）

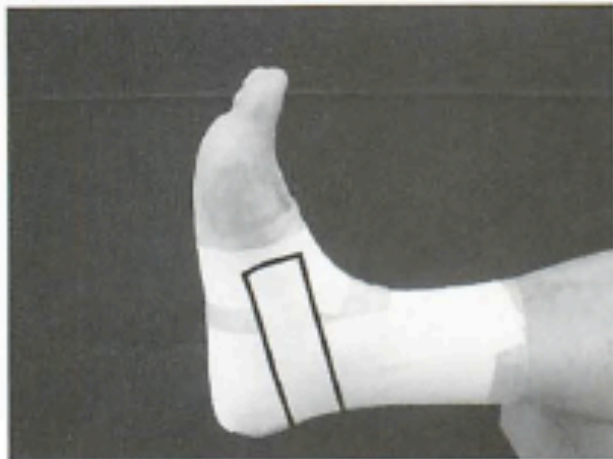
3本目のスターアップが第5中足骨にかからないように注意する



### 6.アンカー

スターアップを留めるためのアンカーを下腿部に行う

## 足関節捻挫に対するテーピング（基本）



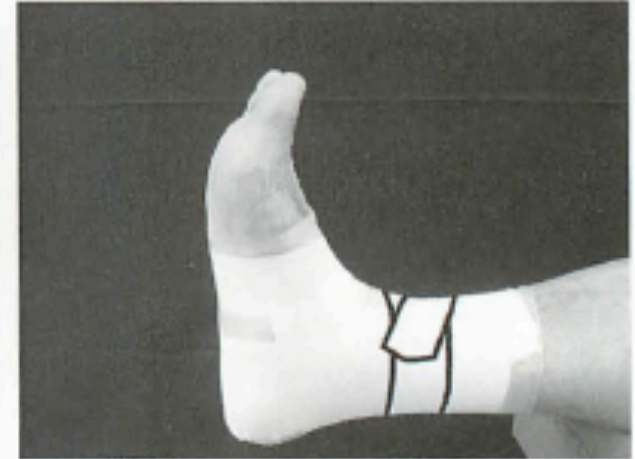
### 7. ホースシュー

1 本目のホースシューを行う



### 8. ホースシュー

1/2以上重ね合わせてホースシューを4本行う



### 9. サーキュラー

内果を少し超えた辺りからサーキュラーを始める



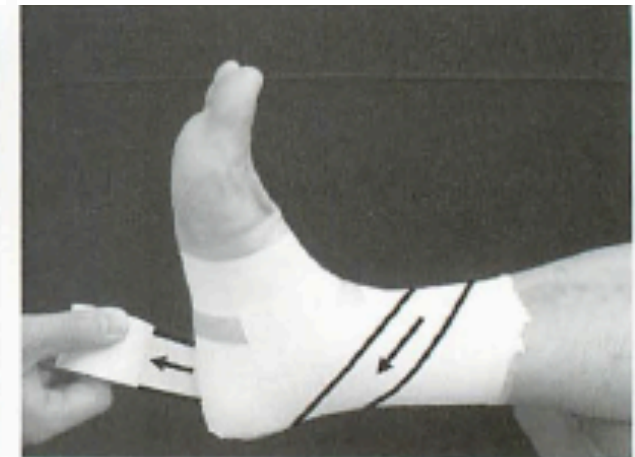
### 10. サーキュラー

1/2以上重ね合わせて、最初のアンカーの高さまでサーキュラーを繰り返す



### 11. 外側ヒールロック 1

下腿前面から始め、内果のすぐ上までテープを引っ張る



### 12. 外側ヒールロック 2

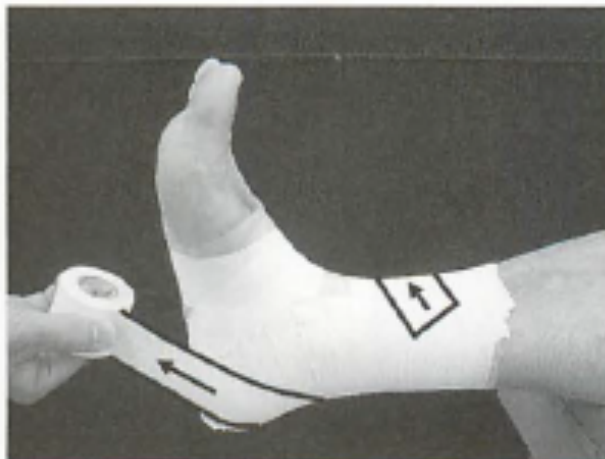
アキレス腱・踵骨上を通り、踵部外側で斜め下方に引っ張る

## 足関節捻挫に対するテーピング（基本）



### 13.外側ヒールロック 3

足底を通り、足背部で留める



### 14.内側ヒールロック

下腿前面から始め、外果のすぐ上、アキレス腱・踵骨上、踵部内側までテープを引っ張る



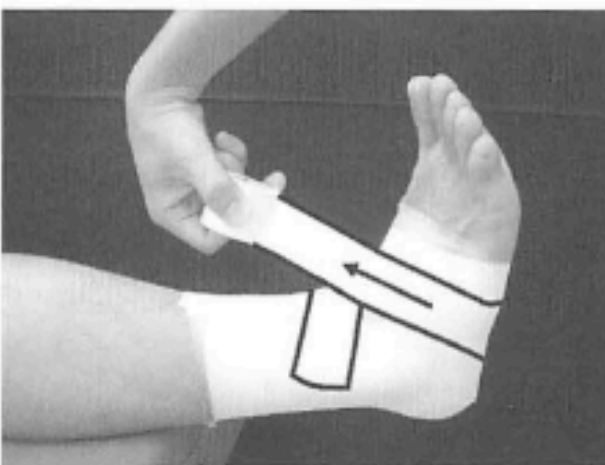
### 15.内側ヒールロック 2

足底を通り、足背部で留める



### 16.フィギュアエイト 1

外果のやや上方から始め、足関節前面、土踏まずまでテープを引っ張る



### 17.フィギュアエイト 2

足底を通り、足部外側で内果方向に引っ張り上げる



### 18.フィギュアエイト 3

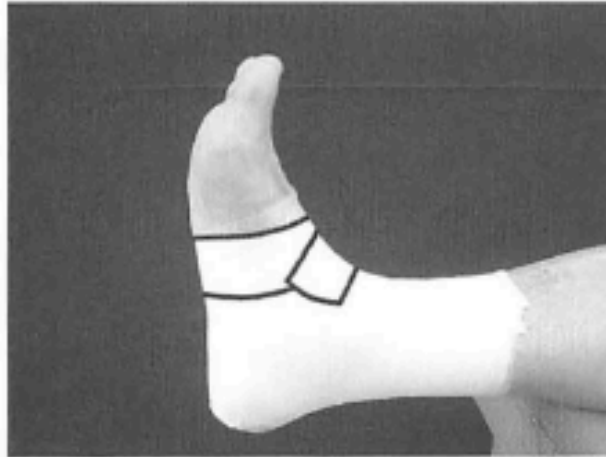
足関節前面を通り、内果の上半分まで引っ張る

## 足関節捻挫に対するテーピング（基本）



19. フィギュアエイト 4

アキレス腱、外果のやや上方を通り、  
下腿前面でテープを切る



20. アンカー

足部にアンカーを行う

**対象となる外傷・障害：足関節内返し捻挫**

**目的：足関節の内返しを制限**

**使用テープ：38mm非伸縮**

**肢位：テーブルの端から足関節を出し、足関節を中間位（0°）に保持させる**