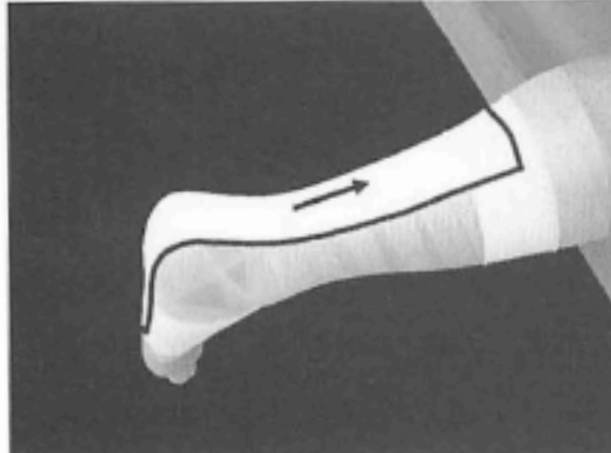


アキレス腱のテーピング



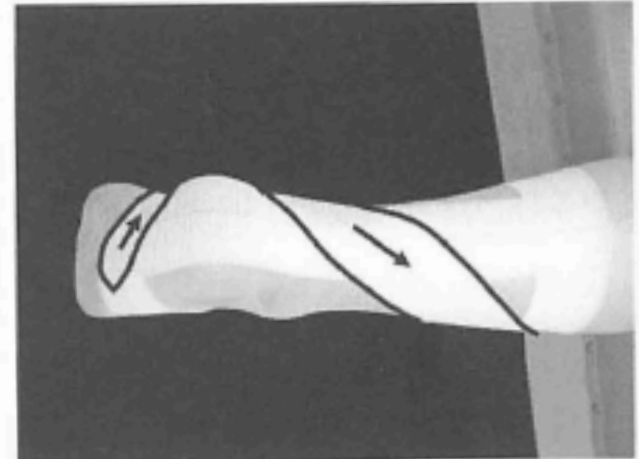
1.アンカー

下腿筋腱移行部付近あるいは筋腹部に1本、足部に1本アンカーを行う



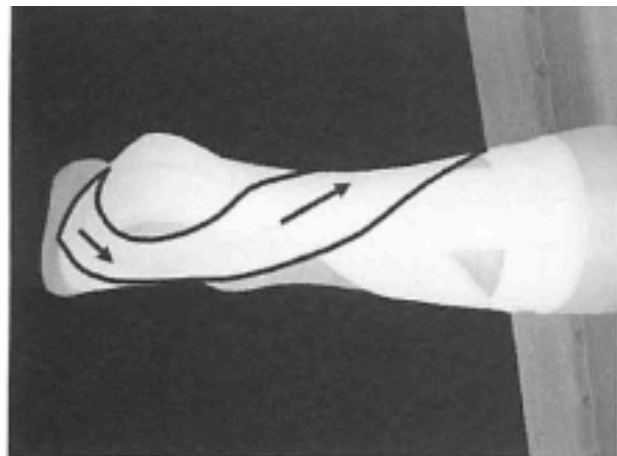
2.縦方向のサポート

足部のアンカーの中央から下腿部アンカーの中央まで縦方向のサポートを行う



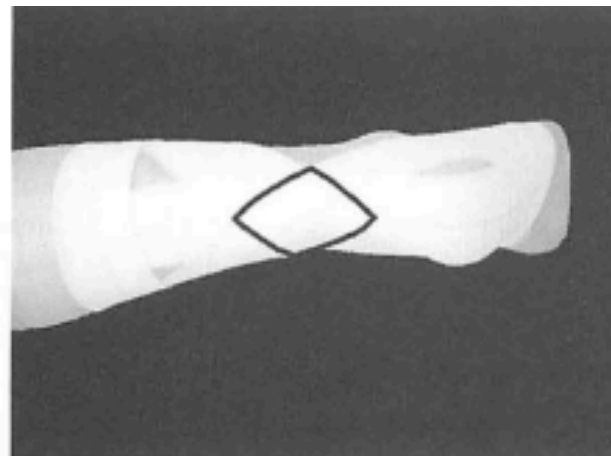
3.Xサポート1

足部アンカーの中央から踵部内側、アキレス腱部を通り、下腿部アンカーまでXサポート1を行う



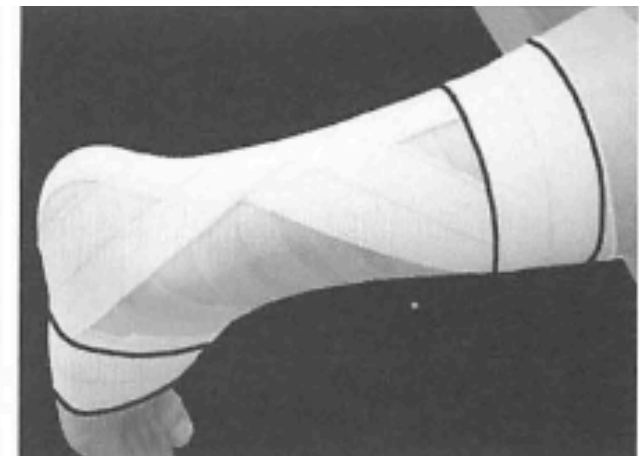
4.Xサポート2

足部アンカーの中央から踵部外側、アキレス腱部を通り、下腿部アンカーまでXサポート2を行う



5.テープの交点

縦方向のサポート、Xサポートの交点は、アキレス腱上である



6.アンカー

下腿部と足底にアンカーを行う

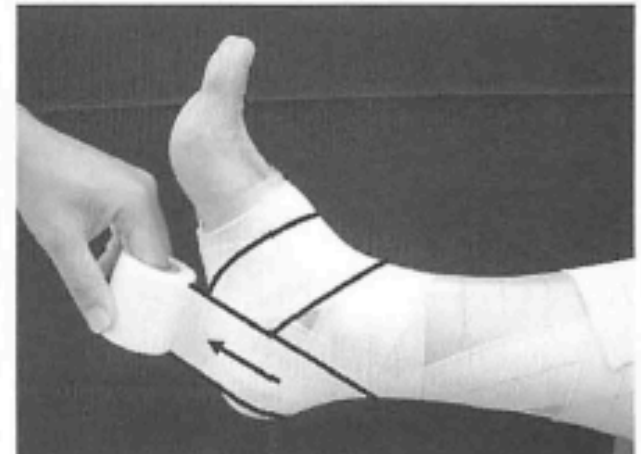
アキレス腱のテーピング



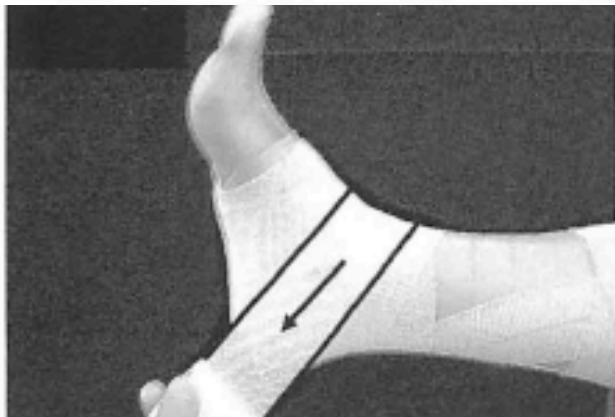
7.ラッピング1
フィギュアエイトを行う



8.ラッピング2
外側ヒールロックを行う



9.ラッピング3
内側ヒールロックを行う



10.ラッピング4
踵の先端部方向へ



11.ラッピング5
踵部に1周巻く



12.ラッピング6
下腿部のアンカーまで連続的にサー
キュラー状に巻く

対象となる外傷・障害：アキレス腱炎・アキレス腱周囲炎・アキレス腱部活液包炎

目的：足関節の背屈を制限

使用テープ：アンカー、サポート-50mmハード伸縮/ラッピング-50mmハンディカット伸縮

肢位：テーブルの端から下腿部を出す。どの程度背屈を制限するかによって足関節の角度を変える