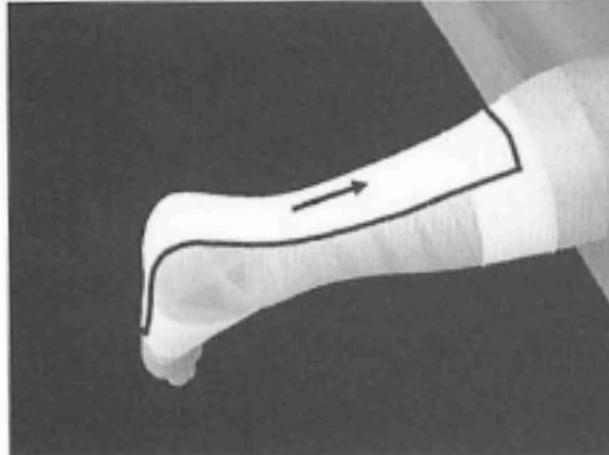


# アキレス腱のテーピング



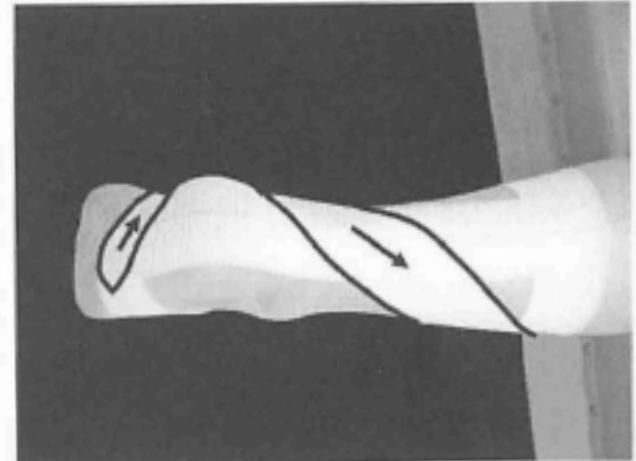
## 1.アンカー

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



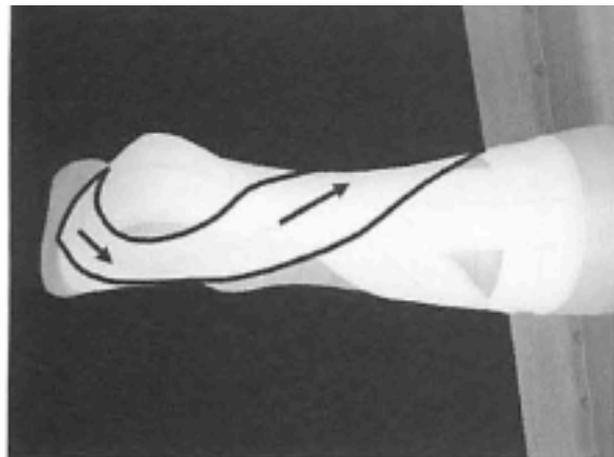
## 2.縦方向のサポート

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



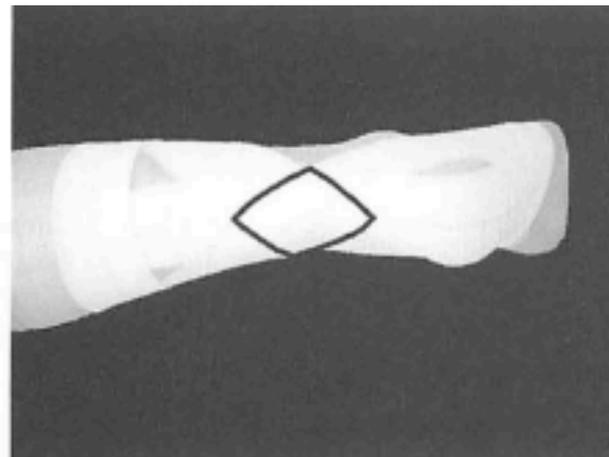
## 3.Xサポート1

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



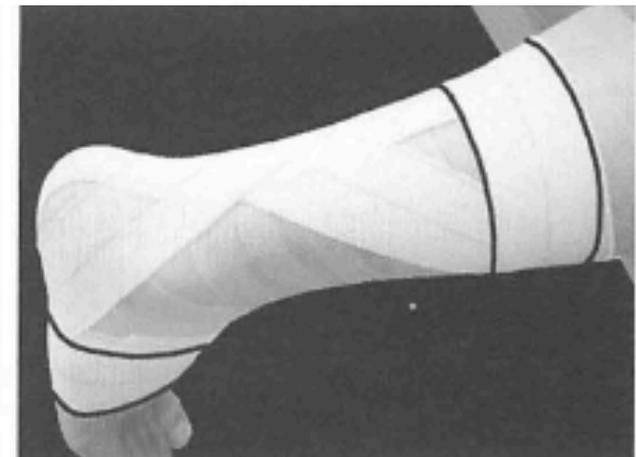
## 4.Xサポート2

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

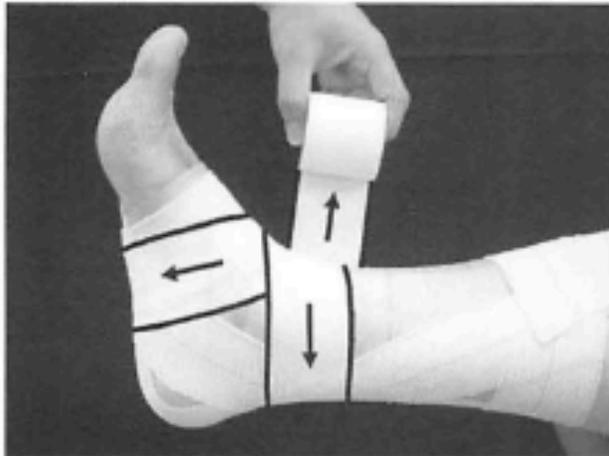
縦方向のサポート、Xサポートの交点は、アキレス腱上である



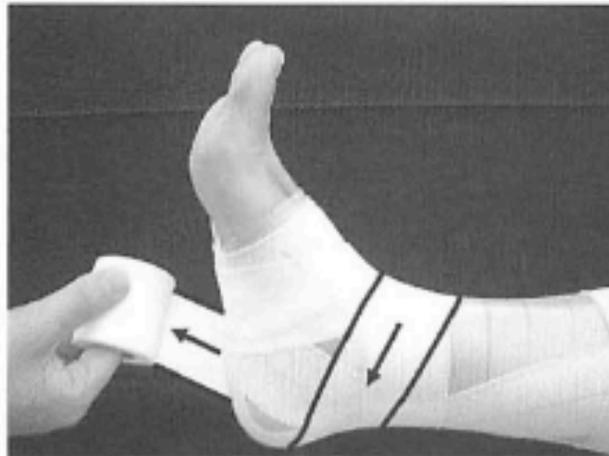
## 6.アンカー

下腿部と足底にアンカーを行う

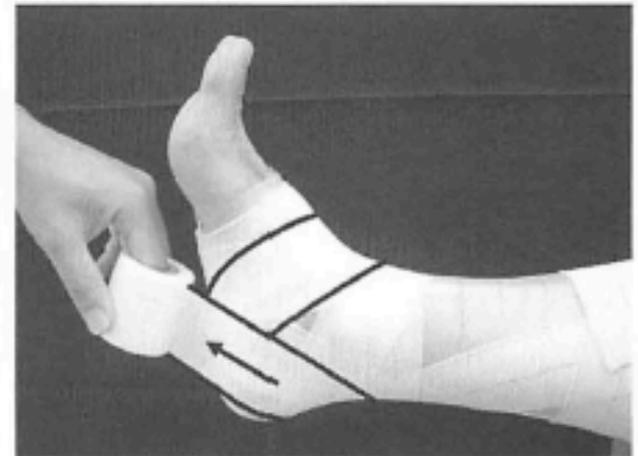
## アキレス腱のテーピング



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



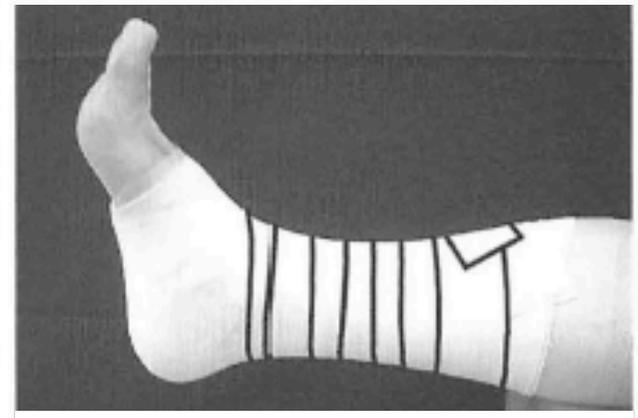
9.ラッピング3  
内側ヒールロックを行う



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