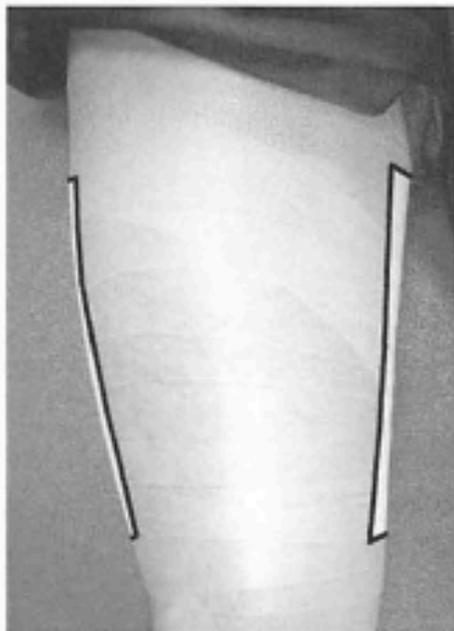


## 大腿部の肉ばなれ・打撲に対するテーピング



### 1.アンカー

損傷部を中心に両側にアンカーを貼る



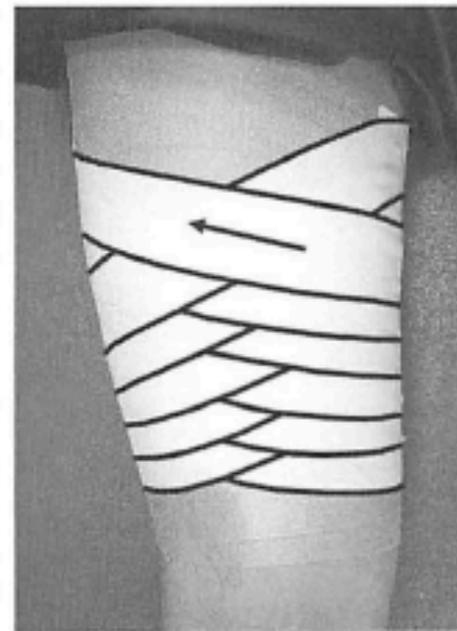
### 2.Xサポート 1

一方のアンカーから始め、しっかりと圧迫を加えながら斜め上方向にテープを貼る



### 3.Xサポート 2

Xサポート 1 と損傷部の少し下方で交差するように斜め方向にテープを貼る



### 4.Xサポートの繰り返し

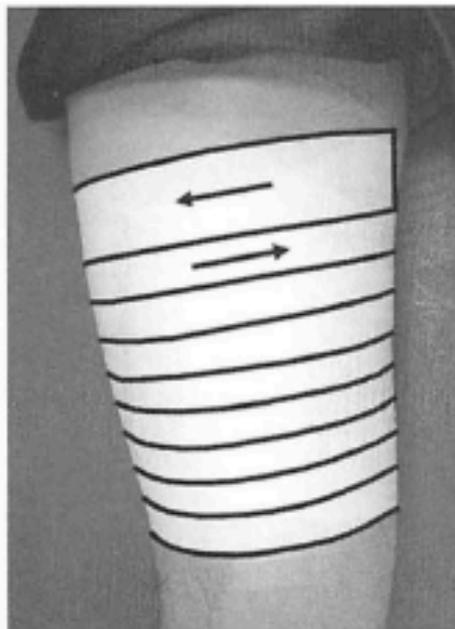
1/2以上重ね合わせながら損傷部の少し上方までXサポートを繰り返す

## 大腿部の肉ばなれ・打撲に対するテーピング



### 5.水平サポート

1セット目のXサポートの始点を結ぶように水平サポートを行う



### 6.水平サポートの繰り返し

1/2以上重ね合わせ、交互に始点を変えながら水平サポートを繰り返す



### 7.アンカー

皮膚に半分かけるように両側にアンカーテープを貼る



### 8.ラッピング

テーピングの上に伸縮包帯やハンディカット伸縮テープを巻くと、さらにずれを防ぐことができる

**目的：** 損傷部を一定の範囲で部分的に圧迫し、筋への伸張ストレスを緩和する

**使用テープ：** 38mm非伸縮

**肢位：** ハムストリングス肉ばなれの場合、伏臥位で膝関節を軽く曲げさせる