

運動貼紮與包紮

李海吟

台灣運動傷害防護學會
TAIWAN ATHLETIC TRAINERS SOCIETY

ANCIENT ATHLETIC TRAINING ROOM

The palaestra, a sand-covered open courtyard, was surrounded by small rooms where athletes bathed, oiled, and dressed. Right figure, a youth leaves his outer garment with

斯巴達式

運動貼紮不難

- ▶但必須在適當的時機(傷勢、需求)，正確而恰當地實施在要保護的部位。
- ▶對貼紮基本原則的瞭解及正確操作的反覆練習是絕對必要的。

運動貼紮在運動中扮演的角色

一、預防傷害：

預防性的貼紮保護，將可以有效地降低傷害發生(及再發生)的機率。

對於曾經有明顯的**韌帶傷害、關節鬆弛**的運動員，貼紮保護更有其必要性。
(尤其是參加**高度衝撞或接觸性運動者**)

運動貼紮在運動中扮演的角色

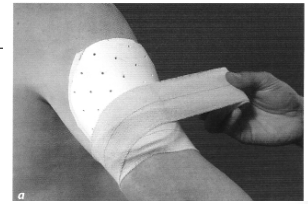
二、急救處理：

- 傷口的包紮、固定
- 與彈性繃帶及軟墊一同使用，以控制內、外出血。
- 預防舊傷再次被傷害



❑ 傷害保護

- 透過貼紮的固定效果，限制活動，或輔以一些配備，達到保護的效果。



三、運動復健/治療

1. 在不完全限制關節活動範圍的前提下，給予關節適當的支撐力量，讓受傷的部位能進行各項運動復健；讓傷者在無後顧之憂下能逐漸恢復其運動能力，儘早重回運動場。



2. 經由貼紮之後，讓曾受傷的部位能夠在受到控制（限制）的範圍內及早從事活動（不會引發疼痛的復健活動），進而促進組織的痊癒。

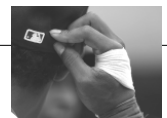


貼紮前注意事項(一)

- ❑ 檢查—正確的診斷（解剖、力學因素、傷害）
- ❑ 清楚貼紮的目的：限制、支持、輔助（額外的支撐、穩定、縮短肌肉活動角度、降低活動範圍、壓迫、固定敷料.....）
- ❑ 貼紮可能會影響運動表現
- ❑ 首次貼紮不宜立刻下場
- ❑ 原則—適當角度、方向、張力、依需要....
- ❑ 清潔皮膚，不可有油脂、乳液。
- ❑ 貼紮有時效限制。

貼紮前注意事項(二)

- ❑ 輔助貼紮方式—變化因時制宜，把握原則
- ❑ 需符合單項規則
- ❑ 需配合運動項目特性、傷害種類及頻率、個人哲學、部位大小、長短及使用器材特性。



運動規則的限制

□大部分的運動規則都會規範出在貼、包紮的限制範圍。

➢例如：排球-貼布不能在手掌排列成網狀的貼紮方式

➢某些運動對於傷停時間 (injury time-outs) 是有限制的。

- 角力
- 排球
- 柔道



貼紮前注意事項(三)

□剔除毛髮 (避免刺激)

➢特殊考量：

(過敏、感染、開放性傷口) → 詢問醫生

➢助黏劑 (更穩牢)

□其他：

➢保護性器材 (軟、硬)

➢發泡、橡膠墊 (大小、厚薄、材質)



重疊至少 1/2

貼紮時注意事項

➢注意雙方姿勢

➢選擇合適寬度的貼布

➢施力要穩定，不要過度拉撐

➢儘可能平整

➢預留肌肉膨脹的空間 (例：握拳)

➢原則上不連續繞圈


➢膠布不要拉開太長

➢注意皮膚反應—過久、捲、皺、緊 (刺激)






貼紮後注意事項




- 經貼紮處理後，仍要再評估及做必要的調整(包括何時不需再使用貼紮保護)。
- 同時應時時教育傷者(運動員)在使用貼紮時應注意：
 - Φ 皮膚狀況
 - Φ 神經/循環的功能是否正常



貼紮後注意事項

- 做完處理，若有任何不適或效果不彰，就應重做，包括：
 - 重新調整鬆緊、修正方式或器材...等。
 - 在反覆實施貼紮及評估效果的過程中，逐漸發展出屬於自己的技巧及敏感度。



常用的貼紮器材



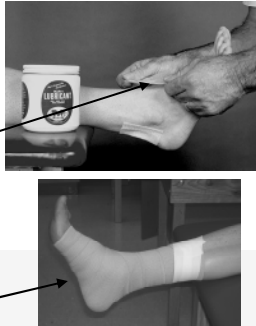

- 黏性貼布
- 助黏劑(adhesive spray)
- 彈性貼布
- 去黏劑(dehesive spray)
- 皮膚保護膜
- 彈性繃帶
- 保護墊片
- 鈍頭剪刀
- 外傷用品
- 鯊魚剪

貼布的保存—乾、冷



貼紮一般性流程

- 病史與理學檢查
- 裁剪護墊(視需要)
- 刮除體毛(如果可以)
- 清潔貼紮部位
- 使用助黏劑
- 加上蕾絲墊
- 使用保護墊片
- 上皮膚膜
- 貼紮
- 上彈性繃帶(視需要)

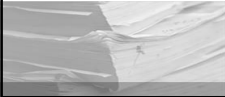


Basic Principles of Taping

- If the part to be taped is a joint, place in a position for maximum protection.
- Overlap the tape at least half the width of the tape from the previous strip.
- Avoid continuous taping.
- Smooth and mold the tape as it is laid on the skin.
- Allow the tape to fit the natural contour of the skin.
- Where maximum support is needed, tape directly on the skin.

撕貼布的原則

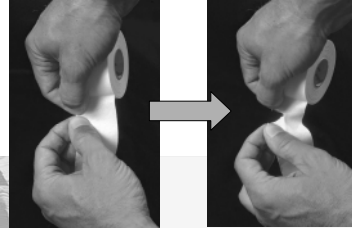
- 指甲勿過長，雙手乾淨，勿沾油污。
- 拇指及食指緊捏貼布。
- 以相反方向，瞬間以迅速而乾脆的力量，像剪刀一樣地撕開貼布。
- 去體會撕（不是扭）的感覺。



撕貼布的技巧：



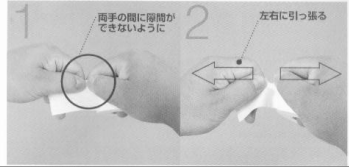
- ☐ 用雙手拇指、食指，利用剪力撕開。



押し切る方法



横に裂く方法



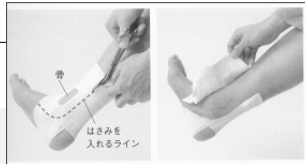
撕貼布的原則

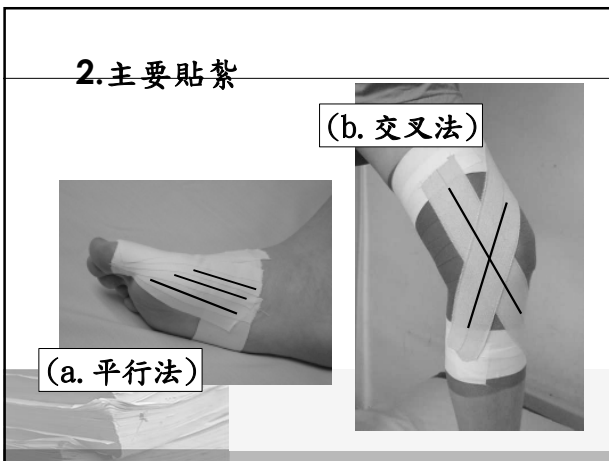
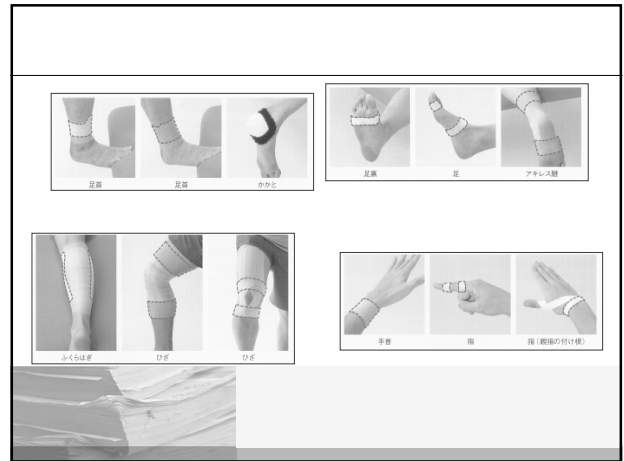
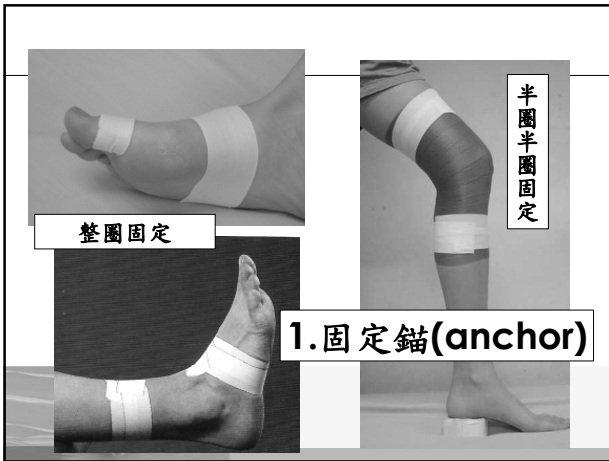
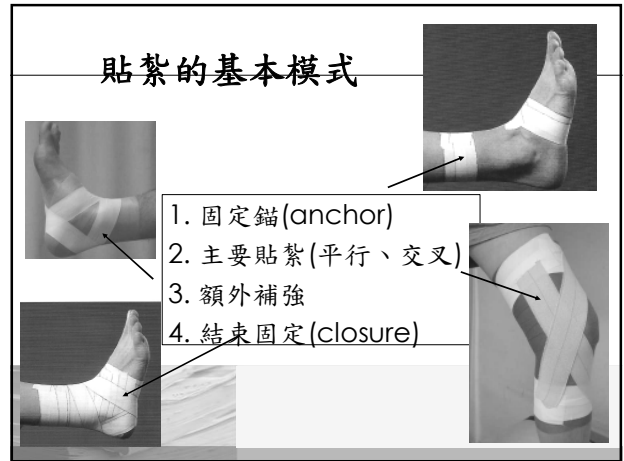
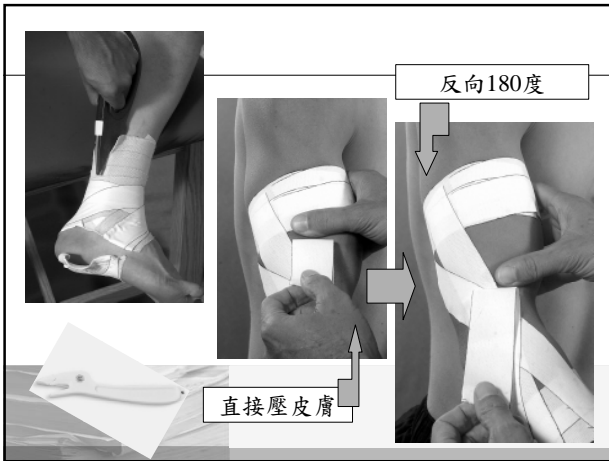
- 用整個手臂的力量（肘的伸展）來撕，而非手腕或手指的扭轉。
- 讓貼布隨時保持在手上。要嘗試從不同的位置、角度或換手。
- 會有一點收穫感、一點挫折感。



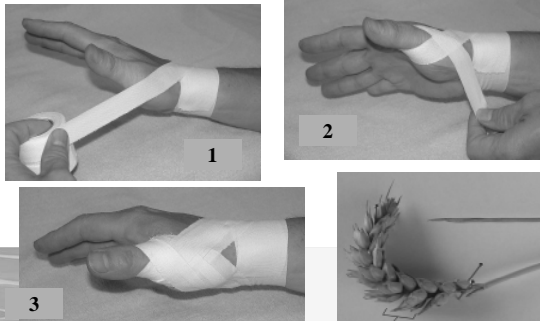
移除貼布

- ☐ 使用鯊魚剪
- ☐ 拆—直接（反向180°、壓皮膚、輕）
- ☐ 使用鈍頭剪（尖潤滑）、避凸、順凹
- ☐ 去黏劑
- ☐ 保護皮膚—記得再保濕乳液，若有異狀記得看醫生

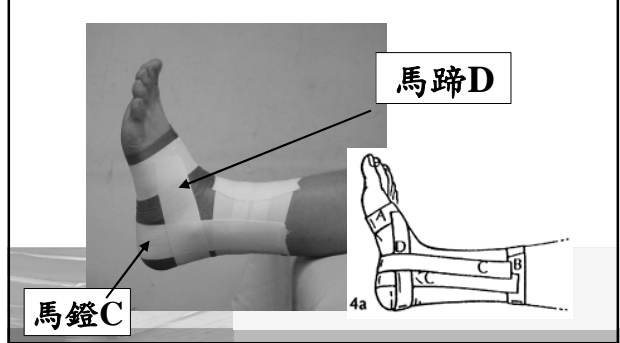




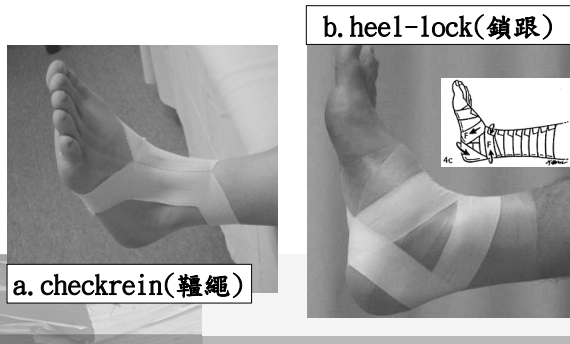
c. 穂状法(spica)-拇指關節貼紮



d. 編籃法-踝關節貼紮



3. 額外補強貼紮



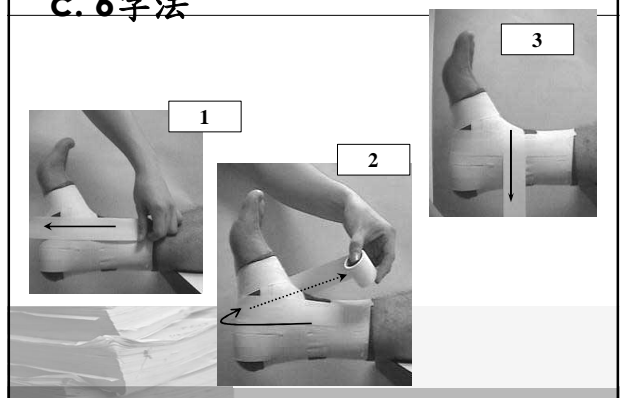
b. 鎖跟法



b. 鎖跟法



c. 6字法



d. 8字法 (figure of eight)

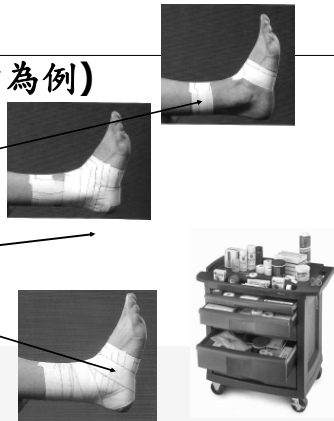


4. 結束固定(closure)--完成



主要步驟 (以踝關節貼紮為例)

- 錨(橋)－固定，提供前後連接
- 主要貼紮(馬鐙、馬蹄)
- 額外補強方式(8字+鎖跟)
- 結束



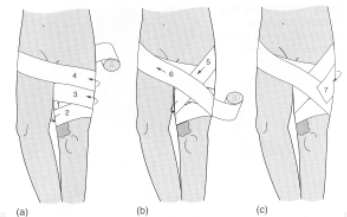
彈性繃帶

1. 定帶(狗耳朵)
2. 環繞：環狀、螺旋交叉
3. 穗狀包紮、8字或鎖跟
 - 肩
 - 鼠蹊
 - 8字：踝關節
 - 鎖跟(踝)
4. 收尾(反塞、貼布、不用鈎子)

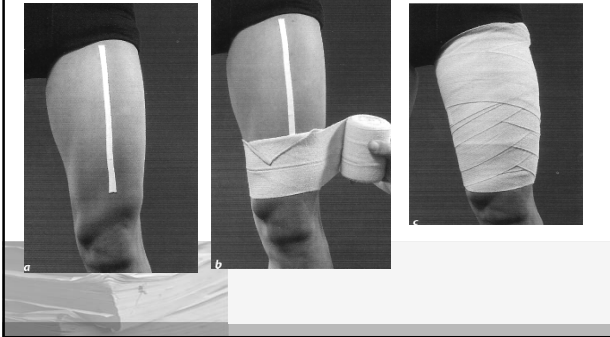


髖關節包紮(以鼠蹊部拉傷為例)

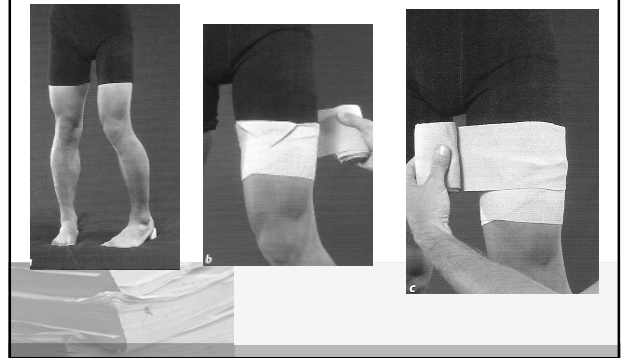
- 使用材料：
 - 助黏劑
 - 4"或6"加長型彈性繃帶
 - 輕彈貼
 - 1.5"白貼
- 使用技巧
 - 穗狀纏繞



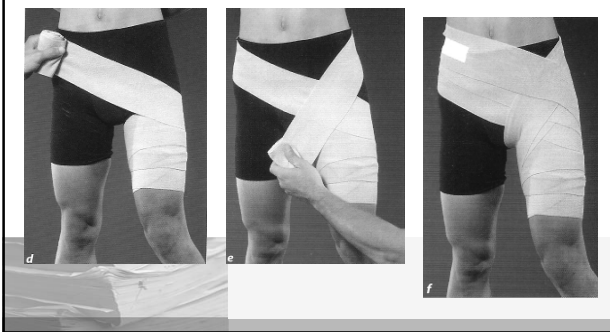
股四頭肌包紮—彈繃



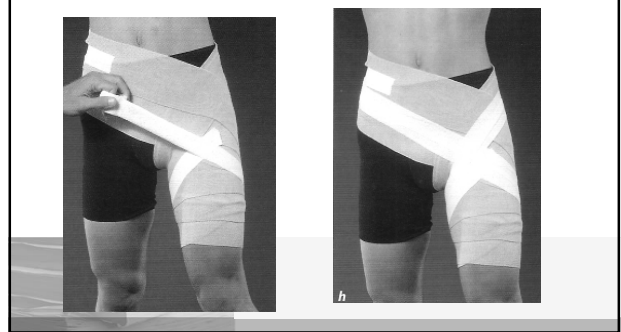
鼠蹊部或大腿內收肌包紮（一）



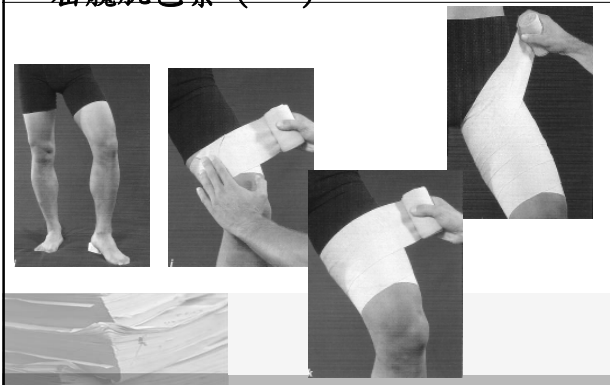
鼠蹊部或大腿內收肌包紮（二）



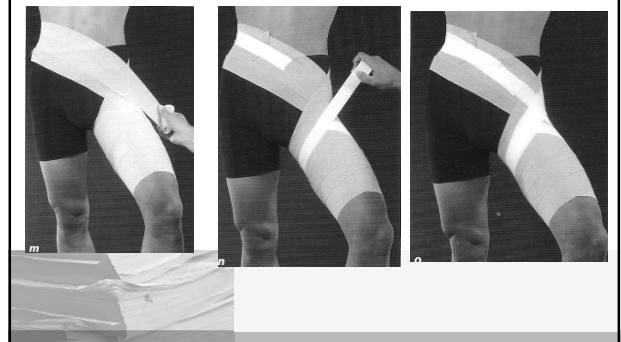
鼠蹊部或大腿內收肌包紮（三）
- 輕型彈貼補強



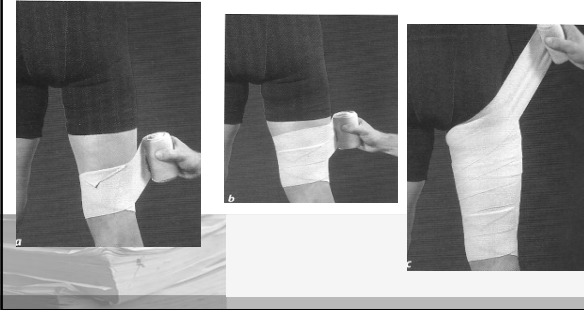
屈腕肌包紮（一）



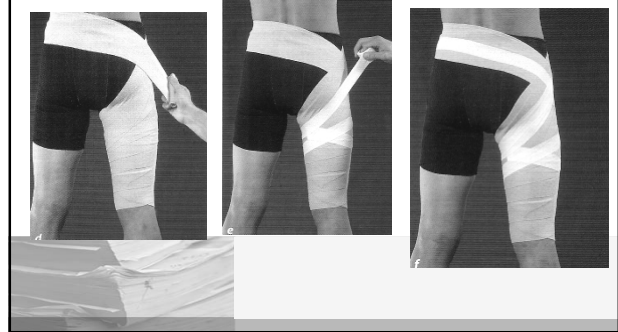
屈腕肌包紮（二）



大腿後肌—彈繃（一）



大腿後肌—彈繃（二）



貼/包紮並非萬能

貼/包紮僅是一項輔助性的做法，並非萬能。其主要功能不過是用來：增加支撐、減輕疼痛、給予安全感。

真正能解決運動傷害的做法還是：要確實配合適當的運動復健計畫。

