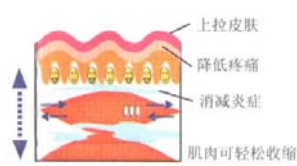
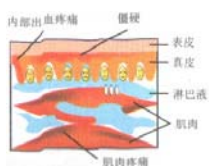


3NS 運動貼布的黏貼方法

貼布的波形模式膠黏設計具有與人體肌肉同等的靈活性，可為神經肌肉系統的再訓練，血液/淋巴循環的改善，以及減輕疼痛提供一種溫和而有效的方式，並且可讓您的身體舒適和穩定。

使用運動貼布之前的狀況

使用運動貼布之後的狀況



何謂運動貼布的黏貼方法？

這是由韓國 3NS 研發集團經過長期的研究與實踐開發的一種新的貼布黏貼方法，該方法的效果要好於通常的貼布黏貼方法。3NS 運動貼布的基本原則是保持 Y 形的種類多樣，以有效覆蓋身體的問題區域。

要點：

- 採用正確的應用方法
- 對於具有較高過敏傾向的患者，推薦對貼布進行測試
- 如果皮膚炎，請立即停止使用
- 採用很少的貼布或者完全不緊繃
- 使用貼布之前，應伸展肌肉或關節
- 使用貼布之前，應去除所有油脂、汗液或灰塵
- 切勿將產品存放在陽光直射處或高溫位置
- 要去除貼布，請沿著汗毛的方向拉，並隨之移動手指，以按住皮膚，並避免皮膚被拉起
- 將膠帶放在孩童無法觸及的位置

A 頸部扭傷	B 肩部不穩定	C 網球肘-1	D 網球肘-2	E 背痛-1
 <p>將 貼布的一端黏到頸部的上部並與脊柱平行</p>  <p>同時將頸部前傾，將貼布黏過扭傷區域</p>  <p>在與脊柱平行的右手側重複上述步驟</p>	 <p>將 貼布的一端黏貼到上臂的正中，同時將手臂向後伸展，將貼布的另一端黏到鎖骨的側邊</p>  <p>同時向前內收手臂，將 貼布的另一端黏到肩胛骨處</p> 	 <p>將 貼布的一端黏到手腕的背部</p>  <p>彎曲手腕，將貼布的另一端黏到肘關節的側邊</p> 	 <p>將 貼布的一端黏到前臂的正中</p>  <p>將貼布沿著圖示方向繞過肘部</p> 	 <p>患者站立，將 貼布的一端黏到下背中間處，並與脊柱平行</p>  <p>向前彎曲，將貼布的另一端沿著脊柱方向黏貼</p>  <p>對脊柱的另一側重複上述步驟</p>
F 背痛-2	G 腕關節疼痛	H 膝部疼痛	I 腿部抽筋和疲勞	J 踝部扭傷
 <p>將貼布的一端黏到肚臍下方</p>  <p>按圖示轉動上方軀幹，並向對側轉動下肢，按圖示來黏貼貼布的另一端</p> 	 <p>將貼布的中央黏到腕關節的背部，同時患者盡可能地伸展手指</p>  <p>用膠帶纏繞腕關節，只在腕關節手掌側貼布的两端之間留一小塊位置</p> 	 <p>仰臥，膝部充分伸展，將貼布的一端黏到大腿肌肉上</p>  <p>逐漸彎曲膝部，並在處於最大彎曲程度時將貼布的另一端黏到膝關節處</p> 	 <p>彎曲踝關節，將 Y 形貼布的基部黏到腳跟。之後將腳趾指向下方，以伸展跟腱</p>  <p>將 Y 形貼布尾部的兩端黏到小腿後面並纏繞小腿肌肉</p> 	 <p>將 形貼布的一端黏到踝部側隆起處的稍後部位</p>  <p>將貼布朝著小腿的側面黏貼，同時讓患者適度彎曲踝部</p> 