

ペイントルテープ

テーピングの貼り方例 (図解)

ペイントルテープは長年にわたり研究と臨床体験を通じて開発された伸縮自在のテープです。ご使用の際はペイントルテープの処置のできる治療院で正しい貼り方の指導を受けてテーピングすると効果的です。

ペイントルテープ研究会

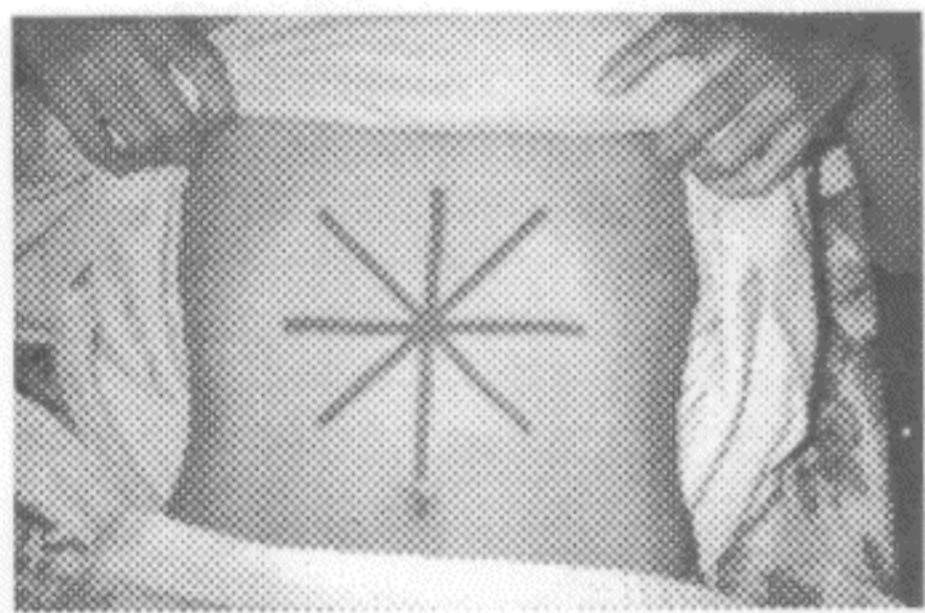
神奈川県大和市福田2-14-4

内藤接骨院内

Tel.0462-69-8684

Fax.0462-69-2130

○腹部へのテーピング (ダイエット)

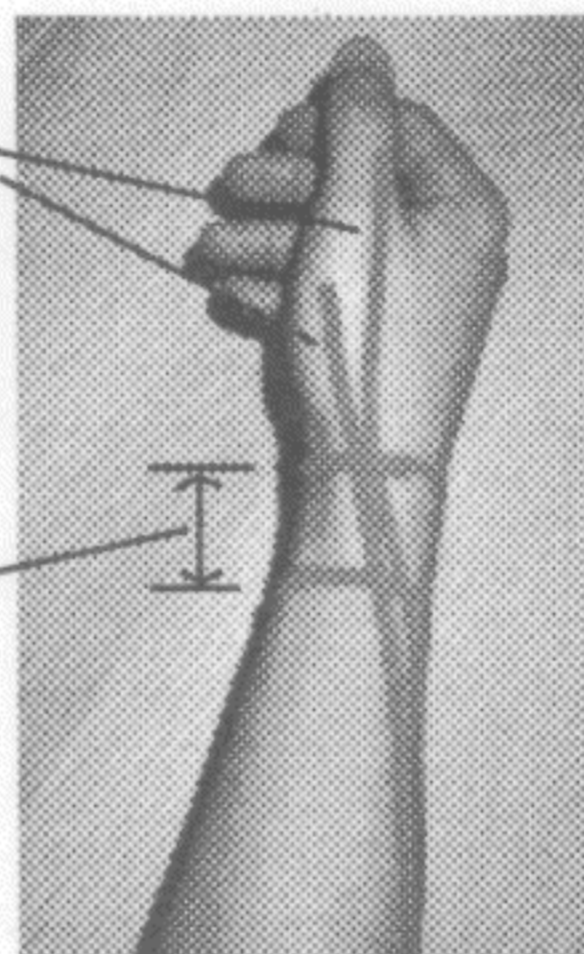


みぞおちを中心に放射状にテープを貼れば、食欲を抑制し満腹感がすぐ出るので、ダイエット効果がありました。

○腱鞘炎へのテーピング (親指の付け根の外側)

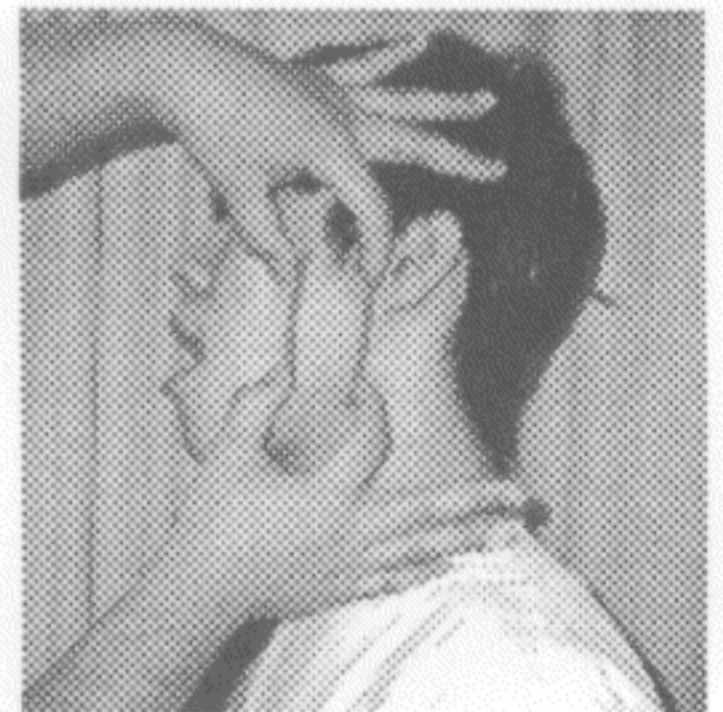
親指の外側の2本の筋に沿ってテープを貼り、手首の付け根と、その上3cm程のところにテープを貼ります。

3cm



○顎関節へのテーピング (口が開けづらい)

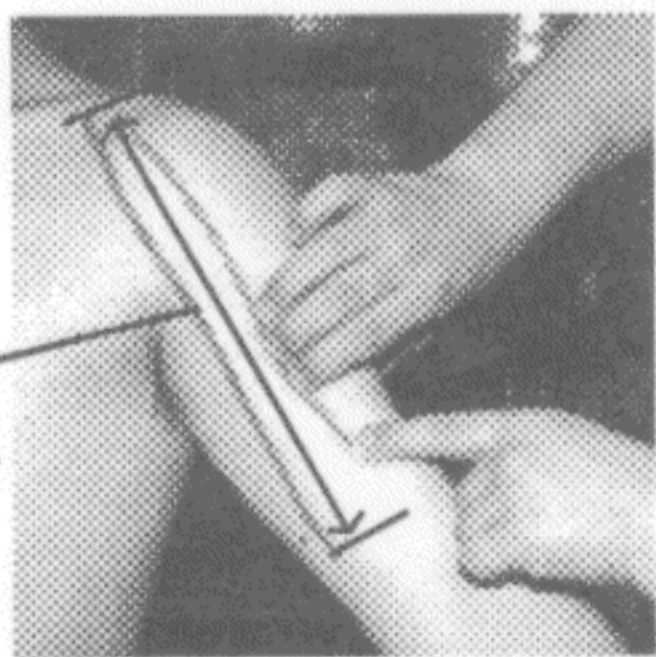
口を開けて頬にある筋肉(咬筋)を確認し、右図のようにテープを貼ります。



○上腕二頭筋筋溝への テーピング

痛んだ筋肉の溝(筋溝)に、テープを貼ることにより、筋肉の痛みを緩和させ、筋肉を弛緩させる効果があります。

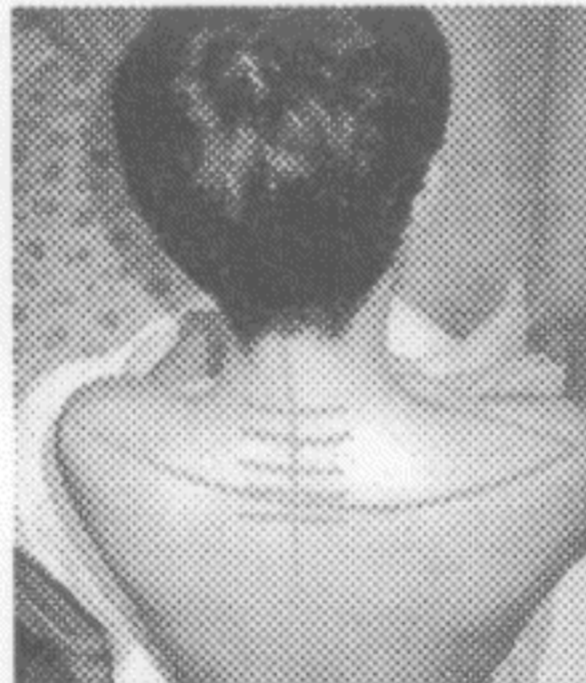
20cm位に
テープを
貼って下さい。



○肩こり・頸肩腕症候群への テーピング

首の後ろから斜め前に貼っていき、肩の外側(鎖骨の外側1/3上部)の部分まで貼ります。

肩甲骨の中央やや上を通るようにテープを貼ります。



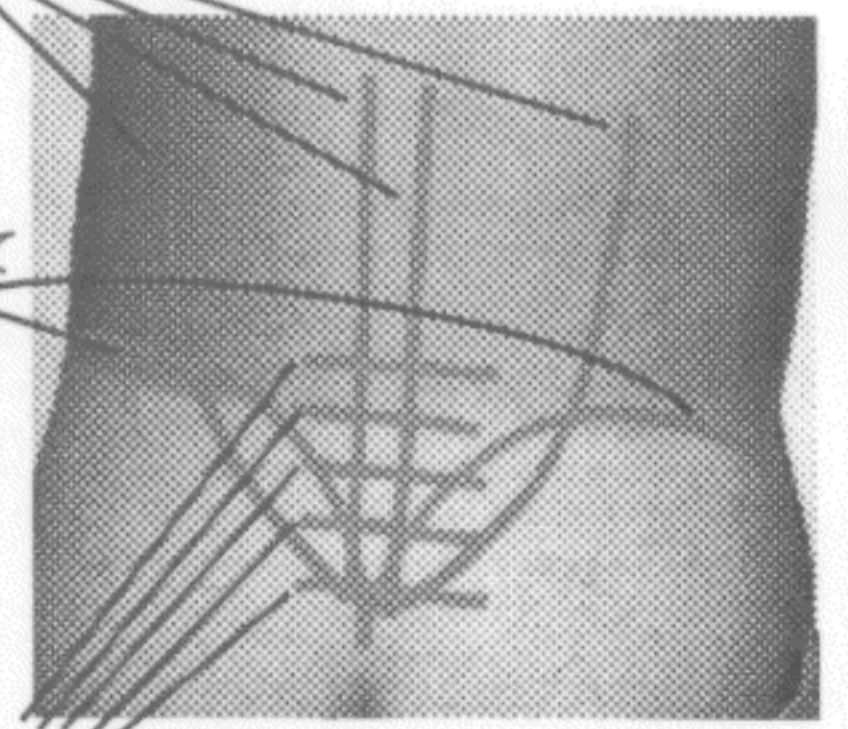
下を向いたときに分かる一番大きい骨の出っ張りを中心にその上2本づつ水平に10~15cm図のようにテープを貼ります。

肩や手のしびれには、親指、人差し指にV字に貼るテープの他、このようにテープを貼って下さい。

○腰痛へのテーピング

体を反ったときにできる筋肉の両端にテープを貼る。

腸骨稜に沿って
テープを貼る。



腰骨の最上部の背骨(棘突起)から下の骨と骨の間に水平に10~15cm程テープを貼ります。

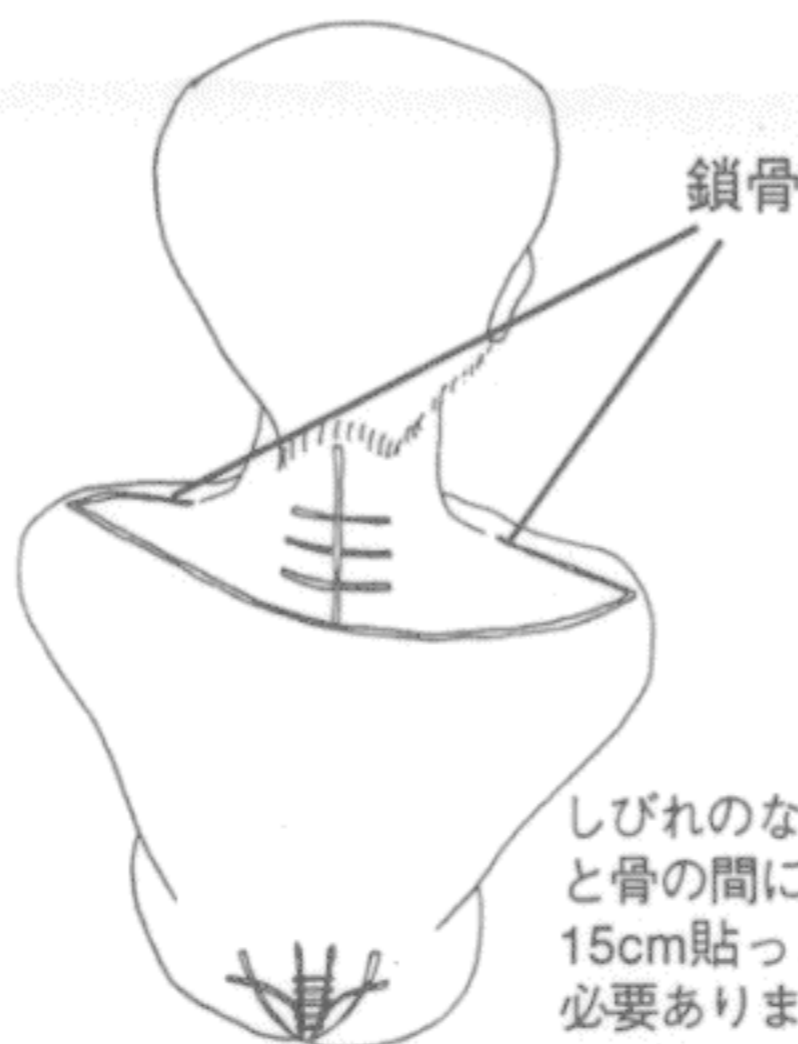
○上腕二頭筋筋溝の位置

指先を軽く曲げ、少し力を入れる。(この時、台の上などに乗せないで、浮かせた状態の方がよい。)



筋肉の溝を探す為に、手の4本の指先に力を入れ、手首ごと前後にスライドさせると、筋肉の溝(筋溝)に4本の指がはまり込み、長・短の上腕二頭筋の筋溝が分かります。

○首と腰を斜め上から見た図

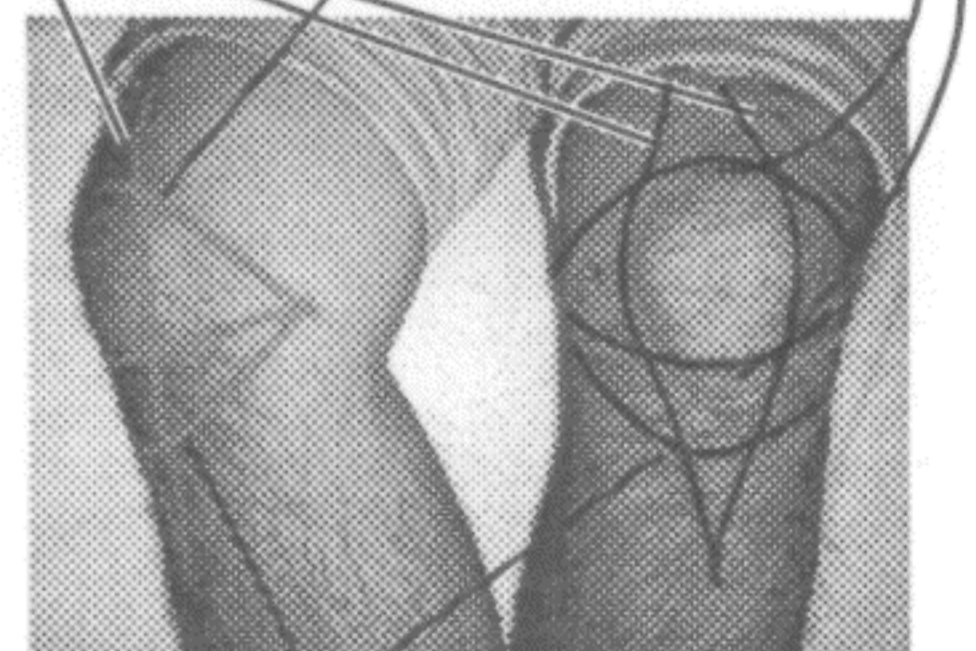


しびれないときは、骨と骨の間に水平に10~15cm貼ったテープは必要ありません。

○膝痛へのテーピング

おさらを包むように
テープを貼る。

おさらの上1cm程の処に膝の横の関節のすき間から1本関節のすき間に1本



すねの上部でっぱりに向かって膝の横中央のすき間(関節)に1本