



韓國 ATEX 肌痛舒貼布

有效舒緩肌肉及關節酸痛！

香港超過50位註冊物理治療師使用

Professional use, Professional choice!



貼布治療 (Taping)

由關節及肌肉所引起的疼痛及不適，相信正困擾着不少在職人士、老人、主婦甚至運動員。然而，不少患者卻只會不斷忍耐或服用止痛藥以暫時解決問題，即使他們心理知道這不是一個有效的解決方法，甚至明知這樣做只會引起其他副作用而令病情惡化，大部分患者還是偏向不理會。

肌肉舒痛貼布一般人日常使用的膏藥布可謂大有不同，這種膠布並沒有任何藥性，卻能隨意伸展長度達50%。筆者相信膠布並沒對這個題目都會感到陌生，甚至覺得不可思議，為貼膠布這麼一塊膠布可以產生這麼難以置信的功效。其實，為貼膠布所得的成效，全在於膠布的拉力對皮膚及關節所產生的作用之上，膠布更便讓使用者的要求控制長度，以達至理想的舒緩效果。

本人曾把這種貼布的技巧教授給過三百名學生，也曾對數百位病人及運動員使用過這種貼布治療，當中大部分人都認為這種貼布技巧既方便易用，而且功效顯著。而事實上，這種技巧正被物理治療師、醫生、脊骨神經科醫生、運動教練、專業運動員等廣泛使用。

說到貼膠布的治疗方法，其原意是為了讓專業運動員有更佳的表现而發明的，在澳洲、美國、歐洲、韓國及日本等多個國家已有二十多年的歷史，筆者集會了世界各國不同的貼膠布技巧，總會貫通，再在此跟各位讀者分享一些比較基本的貼法，希望能協助各位舒緩肌肉不適。

筆者謹在此希望這本書能讓各位減輕伴隨痛症而來的種種痛楚，以達至更高的生活水平，健康地玩樂、健康地工作。

1 彈性 140-150%

2 透氣

3 防濕

4 粘力強，可持久

5 顏色選擇：藍色、粉紅色、黑色

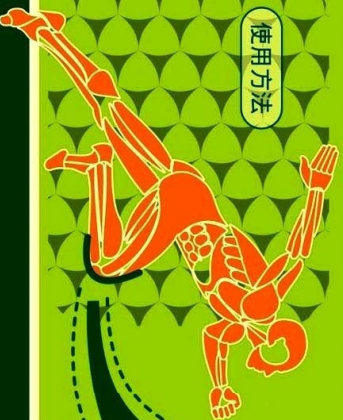
6 貼布長度：2.5cm x 5m, 7.5cm x 5m, 5cm x 32m

產品特點

使用對象

1. 職業運動員、傷寒、關節炎、腰痛、關節痛、行山、登山、球類
2. 長期劇烈運動之士：技擊、拳擊、足球、籃球、網球
3. 長期工作之士：寫字樓、工人、物業維修人員
4. 青年：骨柱痛、腰痛、坐骨神經痛
5. 長者：關節退化、中風人士

使用方法



「肌痛舒貼法」的兩大原則：怎樣減輕身體不適

對於不同因素所引起的筋肌不適，其實有不同的貼法，宜先判斷痛症屬哪一類，才決定處理的方法。肌肉或關節疼痛可分為兩大類：

使用時，首先是確定不適肌肉或關節的位置，將膠布剪成需要的形狀，將肌肉拉到最長並固定著，跟著肌肉的姿勢貼上，當肌肉回到正常的長度時，看到皮膚皺紋便是成功了。*可安排物理治療師講解使用方法*

A · 控制及協助肌肉、關節運動

這種技巧常應用於急性創傷的情況。貼膠布不但可以防止受傷部位再度受傷，同時能減輕活動患處時產生的痛楚。



皮膚下的韌帶或筋膜上有傷口，若將筋膜保持於收緊狀態並貼上膠布，膠布的拉力便可限制這個關節以及傷口位置的活動，減少患處伸展的幅度，進而保護受傷部位、減輕痛楚、防止再度受傷。常用的部位包括背部、膝部、腳踝及手指。

B · 拉起皮膚，增加血液及淋巴液循環

這種技巧在於拉起皮膚。首先儘量屈曲手腕或膝關節，然後於手臂或膝蓋上貼上一塊約4至6吋長的膠布。當再度伸直關節時，便可看到很多皺紋出現。這些皺紋是由於膠布拉起皮膚所產生出來的，當皮膚或皮膚下的筋腱被拉起時，皮下血管及淋巴腺所受的壓力便會減少，令營養及廢物的傳送更容易，以能導致促進康復及減輕痛楚的成效。遇有肌肉慢性發炎、長期痛症、四肢麻痺或患處有瘀血的情況都可使用這種貼布技巧。



以下情況不適合使用彈性高粘膠貼，如有疑問可向物理治療師查詢。

1. 對膠貼產生敏感，包括皮膚出現紅腫、氣腫等不宜使用；
2. 切勿直接貼用在傷口、急性骨折 / 未癒合的骨折上；
3. 使用膠貼後



中國香港體適能總會
會員: \$80 / 卷
非會員: \$85 / 卷