



LINE



焦點新聞

好好動，更健康！陽明交大領航物理治療所分享專業防護貼紮



陽明交大領航物理治療所的巫俊杉治療師（前排左一）帶領學員學習專業貼紮

很榮幸可以代表陽明交大領航物理治療所，參與母校11月23日的社群教育活動，和大家分享「好好動，更健康！運動貼紮」，希望藉由這次的「智識共享沙龍」，能夠讓學員們學會後可以去教導偏鄉孩童、長者或是弱勢團體，達到「社會實踐」的目標，幫助更多需要幫助的人。

這次課程活動，主要是讓學員能夠在短短兩個半小時內了解專業貼紮的原理，並練習醫療、運動防護貼紮及學會操作；先從幫助自己、幫忙親友減緩不舒服做起，就能感同身受去實踐使用專業的肌貼。

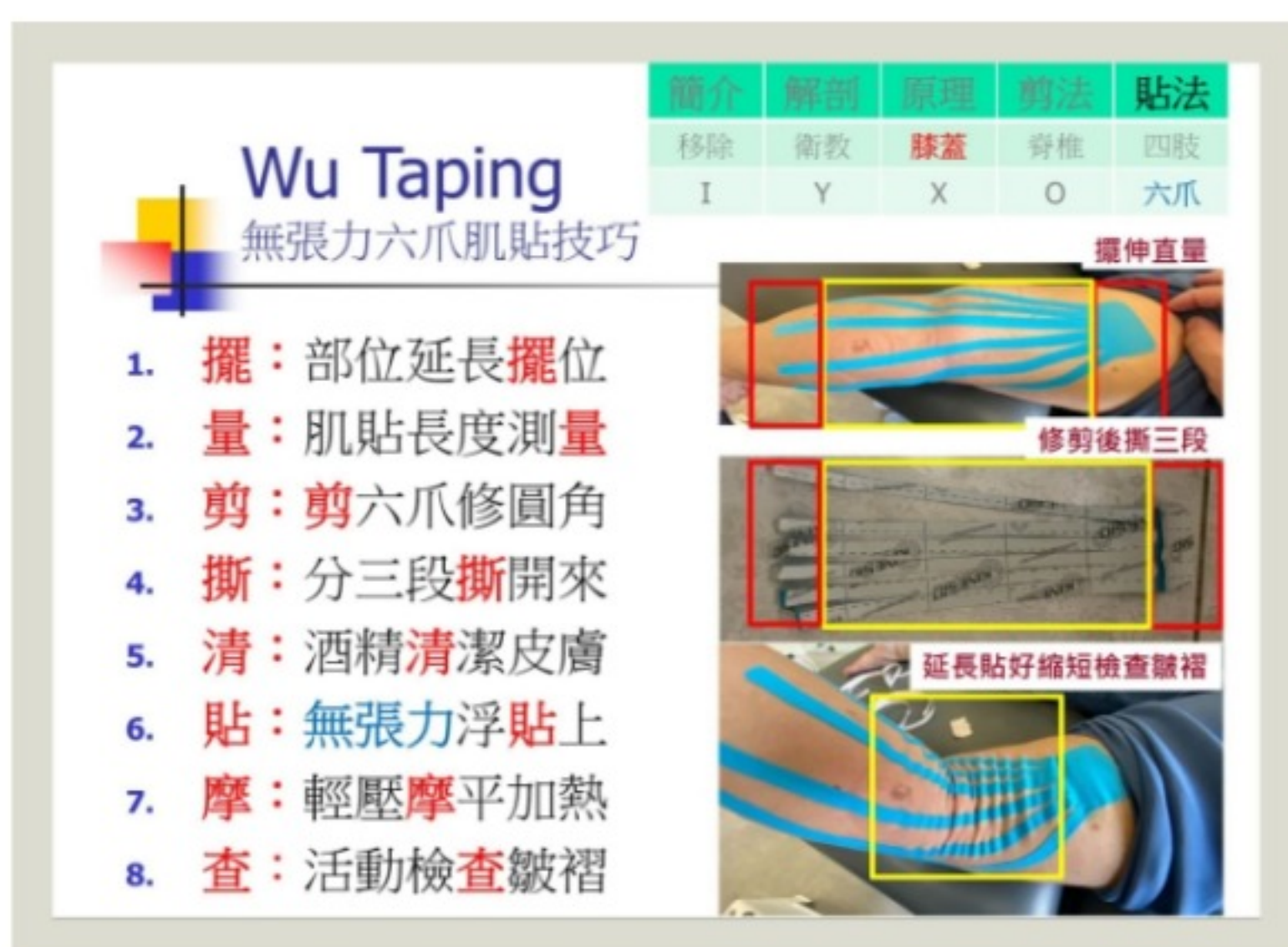
第一次在課堂上看到學員的年齡層分布從大一新生到叔叔爺爺輩都有，要如何讓不同年齡層的每位學員都聽得懂物理治療和肌貼，還可以正確有效的操作，對我來說是一個很新鮮、也很有挑戰的授課經驗。好在之前就曾穿梭在各種不同族群間演講，這次真的是來驗收成果囉！還好12位學員課後反應還不錯，回饋單上只有「上完課就學會」這題分數最低（8.3/10分）>_<。這表示我還需要再更化繁為簡，才能夠讓學員上完課就學會。



學員的年齡層分布，從大一新生到叔叔爺爺輩都有

針對非專業的醫療人員，我選擇最不會癢、最不會影響表現、但也最有效的「無張力淋巴循環貼」法。這也是我發揮神農氏嚐百草精神所體驗出來的心得，因為每次去爬百岳、登玉山和練跑半馬、練騎北高360，當自覺生理肌力、肌耐力與柔軟度不足時，作高強度的重複性活動或是負重太久後，肌肉痠痛、抽筋、腰酸背痛或髌股骨症候群都會慢慢浮現出來。

身為物理治療師當然就得自我救贖，這時「肌貼」就是最常用、最好的選擇，而「無張力淋巴引流的貼法」也就這樣被我實驗出來，希望藉著這次課程，讓這個預防性貼法能讓更多人受惠。貼好、貼滿再去運動，就不怕傷害跟著來了！



「無張力六爪肌貼」技巧要點

以下是無張力預防肌貼的操作步驟：

（操作示範影片請見<https://youtu.be/FrC2iqP5n-s>，或掃描圖QRcord）

- 把要貼的部位擺在肌肉延長到極限的位置。
- 量測要貼的範圍長度，前後留五公分的錨點。
- 把確定長度的肌貼剪成六爪分支的章魚多爪狀；留五公分固定錨點不要剪，再把邊角都修圓邊。
- 把背膠紙分三段撕開：五公分錨點、主要分支、分支末端留二公分背襯紙，留著當手抓握處。
- 使用酒精清潔表面皮膚，或使用皮膚噴來保護皮膚。
- 錨點先貼於近心端作固定。撕開分支背膠，手指捏住末端紙，先讓肌貼回縮後再輕拉浮貼。
- 分支浮貼後輕壓作固定，再平推摩擦，讓背膠加熱、增加黏著性。
- 貼的肢體作彎曲伸直活動，查看肢體縮短時是否有皺褶，若無皺褶表示拉太多張力。



再次示範後，就讓學員兩人乙組，互相練習貼在膝蓋、腳踝、腰部、頸部等部位，讓學員現學現賣，馬上賣作。看著學員都依序貼好貼滿，正所謂教學相長，藉由這次的練習，也讓我知道了怎麼修正，才能讓第一次上手的學員能夠越來越有信心、越來越得心應手。

感謝陽明交大陽明校區學務處這次的邀請，讓物理治療可以讓更多人看見，也讓我們一起來學習成長吧！

（圖、文 / 巫俊杉物理治療師）



治療師示範貼紮（左圖）後，讓學員實地練習