

外反母趾テーピング処置順序

下図の順番にしたがって各部位ごとにテーピングを施して下さい。

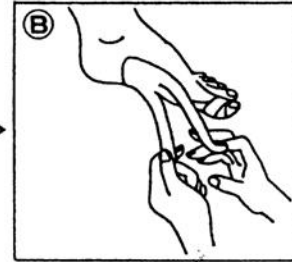
1. 親指テーピング



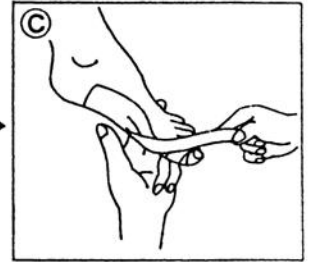
テープを図のようにカットしてから親指を正常位置に戻すように貼る。



貼り始めと爪の部分は弱く貼り、中間部分を引っばって貼る。



母趾球部のところでクロスさせテープが爪にかからないように貼る。



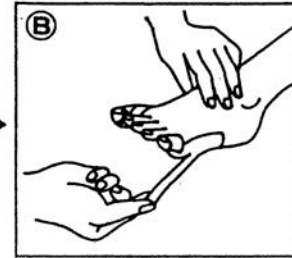
2. 小指テーピング



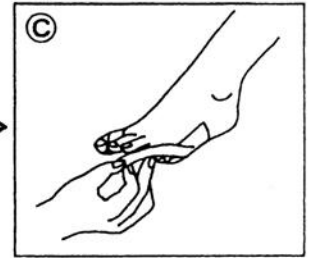
テープを図のようにカットしてから小指を正常位置に戻すように貼る。



横になっている小指を起こすため、先に巻いたテープを強めに貼る。



小指にタコができている場合はタコをさけて貼る。



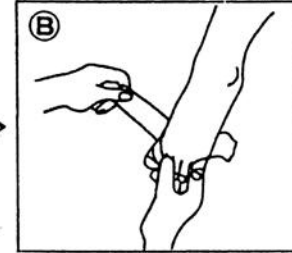
3. 足裏横テーピング



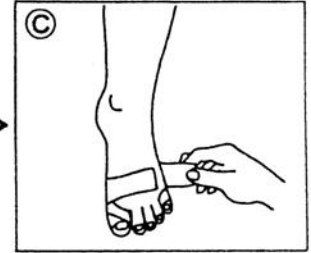
テープを図のようにカットしてから横アーチを再成するように引っばりながら貼る。



テープが割れないように足裏を押えながら貼る。



テープを一周させ重ねて貼ると効果的。



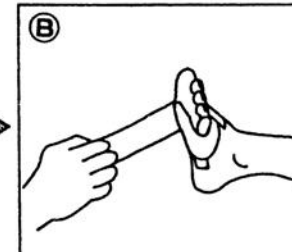
4. 基本アーチテーピング



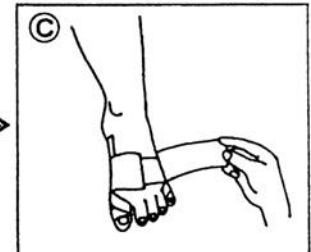
親指側から足底を渡って軽く引っばりながら貼る。



横アーチを再成するようにしてテープは弱めに貼る。



中足関節(横アーチ)を弱めに固定保持する。



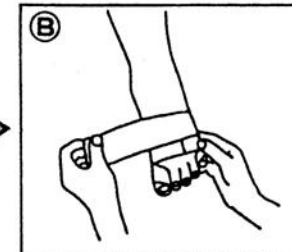
5. 補強テーピング



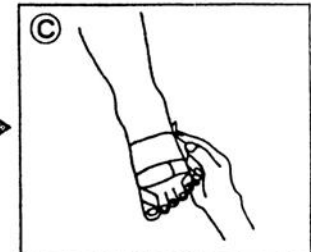
第5中足骨部から貼り始め、その部分で重なるように貼る。



4. の基本アーチテープに重ね甲側にすらし貼る。



最初はできるだけ全体を弱めに貼るのがポイント。



※テープの長さは裏面をご参考にしてください。

テープ原寸大型紙

切れ込み

