

肌肉效 魔法貼

圖解40種

常見生活、職業、運動傷害
貼紮手法大公開

林冠廷、蕭宏裕／著
紀政 中華肌內效協會理事長／專業推薦

無國界的肌肉急救寶典，
步驟簡單、容易上手，
一貼搞定運動傷害、生活痠痛、職業病，
讓你變身貼紮達人，貼出金鐘罩鐵布衫，
傷害通通 OUT。



©文經社

什麼是肌內效？

牽拉方向與延展長度

剪裁方法與使用時機

肌內效哪裡買？

什麼是肌內效?



肌內效

Since 1979

- 日本加瀨建造博士發明
- 高科技棉織布：富含彈性纖維絲，可延展至原長度140%~160%
- 專利黏膠：不含乳膠成分，抗敏且無藥性
- 背襯紙：保護黏膠避免沾黏，具尺規格線
- 彈性及黏著力，與皮膚產生牽拉或壓迫，而產生固定、支撐、促進及放鬆效果

貼紮原理

01 下水道理論

黏著性對皮膚產生拉提作用，皮下組織產生空間變化，如下水道般具疏通作用，讓原本循環不良之皮下組織液及淋巴液得以加速流動，始達成降溫及消炎效果。

02 彈簧理論

貼布彈性如彈簧般，將其拉長時具反方向之回縮力量。

回縮力量與肌肉收縮

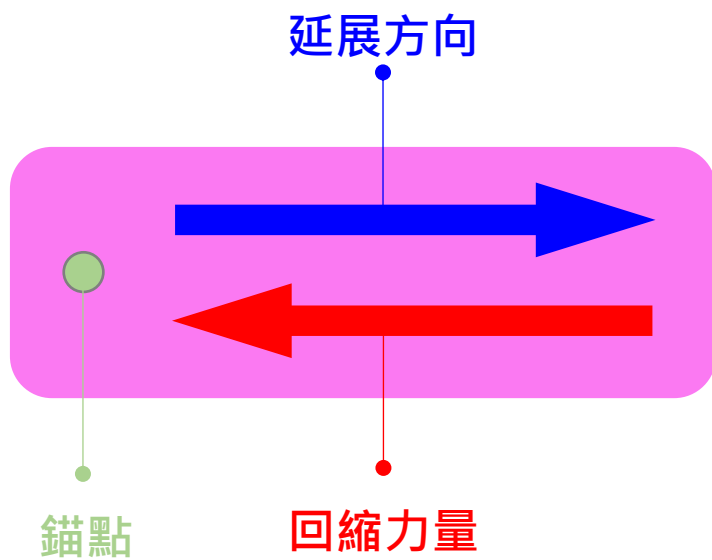
(1)方向相同：促進肌肉收縮/強化

(2)方向相反：牽拉效果使肌肉鬆弛

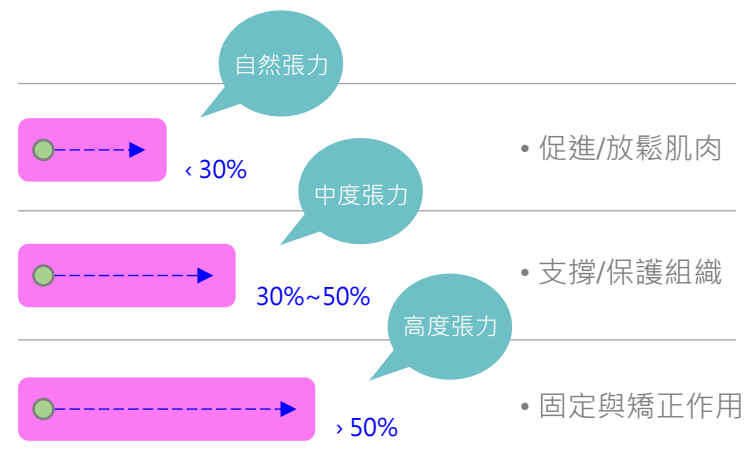
牽拉方向與延展長度



牽拉方向



延展長度與作用力大小





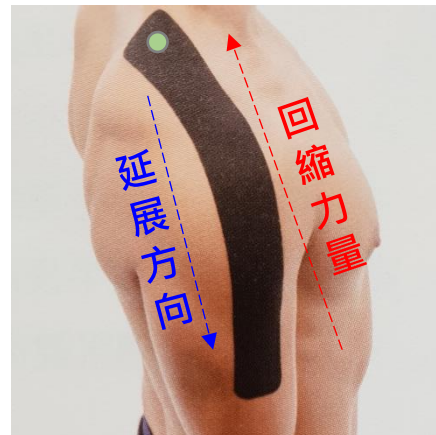
01

I 型

最常運用的方式，取適當
長度並配合延展產生拉力

例如：肩關節脫位

※協助肩膀上提



※穩定肩關節



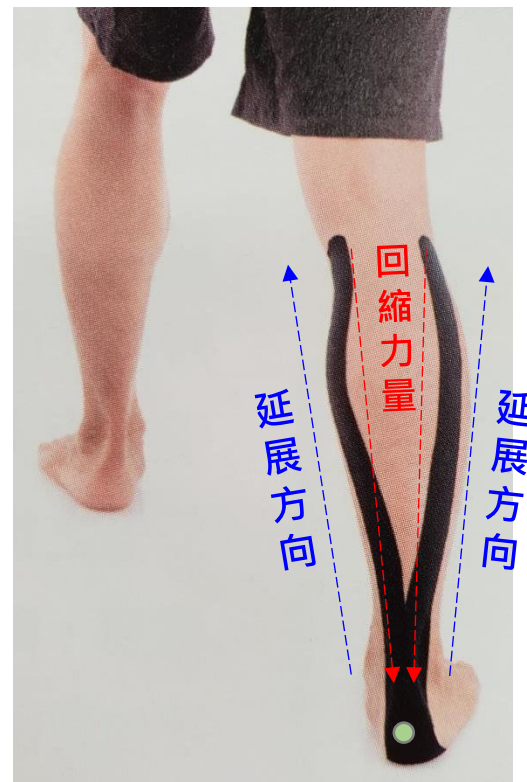


02

Y 型

面積較大肌肉或大範圍區域

例如：小腿後肌拉傷

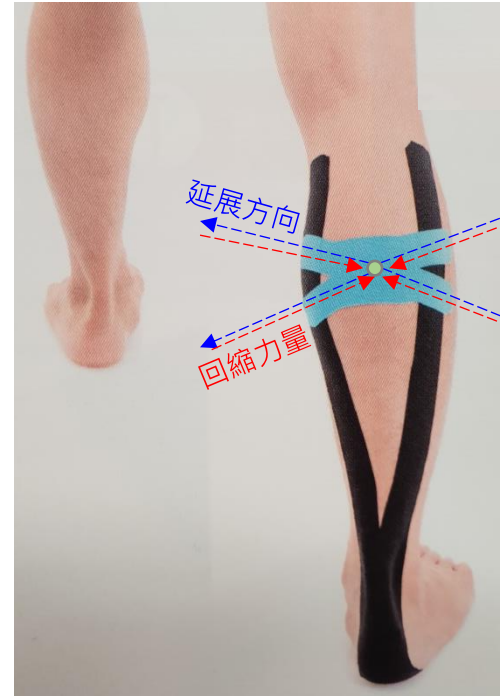




03

X 型

適用痛點處理





05

爪型

用以促進局部組織循環
、鬆弛組織張力，具有消腫效果
例如：腳踝扭傷腫脹



肌內效哪裡買？



01 藥局/運動用品店



價格：350元~500元/卷
(5cm*5m)

02

網路通路



價格：580元~1100元/卷
(5cm*5m、10cm*5m)



04

○ 型

用以支撐、包覆或保護患處
可舒緩壓力、避免過多關節活動
例如：拇指關節

