

選手ではないサポーターの方へ！ ～テーピング巻き方上肢基礎編～

マネージャー・保護者が運動者へ行える基本的なテーピングについてご紹介します！

【肘伸展制限】



やり方

- ①肘を伸ばして痛みがある人が対象になります
 - ②患部から前腕2分の1と上腕2分の1にカバーテープを巻きます
 - ③伸縮テープで前腕と上腕にアンカーを巻きます
 - ④前腕から上腕に向かってXサポートを巻きます
 - ⑤Xサポートの交点を通るように縦方向を巻きます
(④と⑤を2～3セット行います)
 - ⑥最後に①をもう一度行います
- ※強すぎるアンカーだと痺れや血流障害が起こるので注意します
(血流チェックは爪先を掴んで離し2秒程で赤くなる)

【手首捻挫（エラスチコンテープ）】



やり方

- ①伸縮テープを使います
 - ②手の平を一周し手首へ向かいます
 - ③手首も一周したらもう一度掌へ戻ってきます
- ※1セットで足りなければもう一周します

