

NO,1

テーピングの目的

NO,2

テーピングの種類





NO,3

**指に多い怪我への
テーピング**

NO,4

実技

NO.1 テーピングの目的



外傷の予防

強い力によって生じるケガを予防

捻挫、挫傷、肉離れ
靭帯損傷、脱臼、骨折など



ケガの応急処置

ケガの悪化を防ぐ

患部の保護し、圧迫する
内出血や腫れの悪化を防ぐ



障害の予防

何度も力が加わり生じるケガを予防

オーバーユースによるケガ
軟部組織の損傷



パフォーマンス向上

軽微なケガ後のパフォーマンス回復
安定化、制動化による機能向上

テープ固定による安心感
関節の緩い箇所を制動・安定化

NO,2 テーピングの種類

伸縮性テープ

テーピング固定に一定の伸縮性を期待したい場合



25mm

非伸縮性テープ

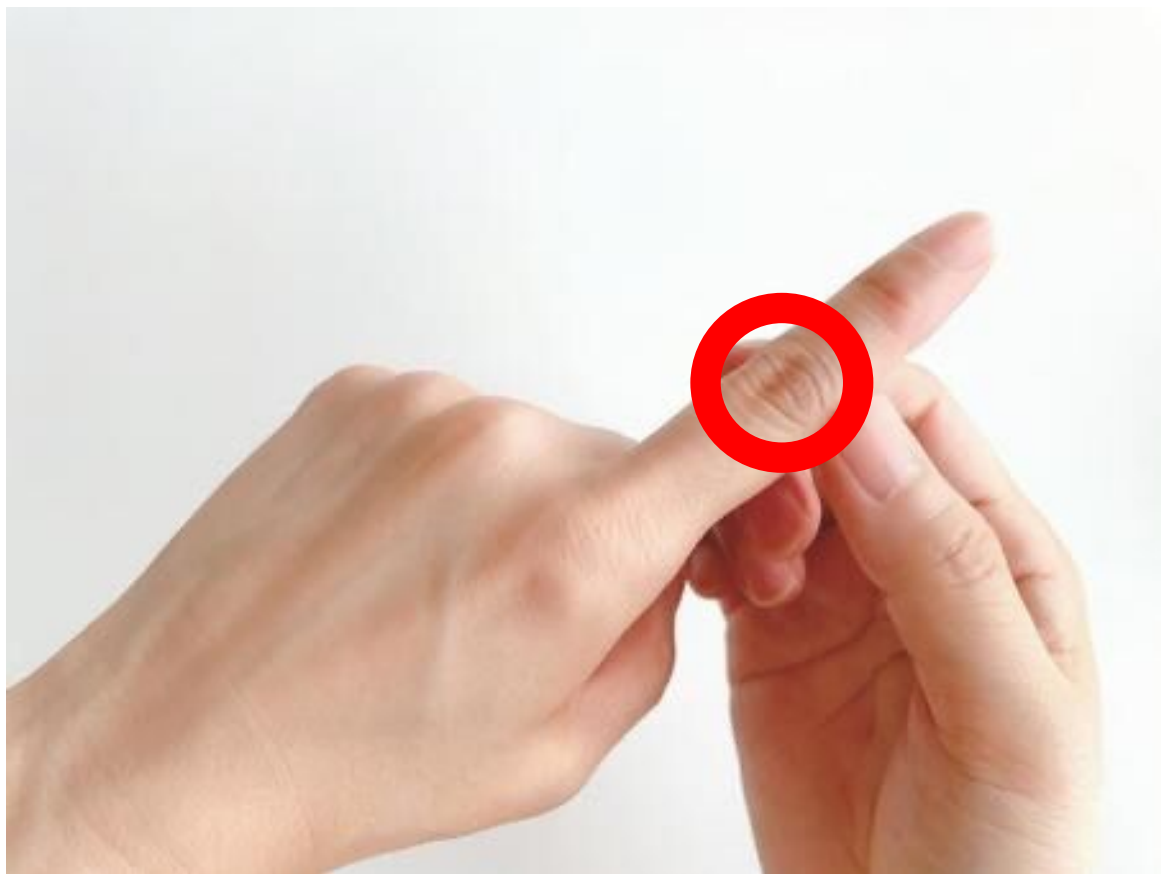
関節の固定 可動域を制限
身体部位の圧迫など
しっかり固定したい場合



19mm

NO.3 指に多い怪我へのテーピング

- ・ 指の第二関節の突き指



指に対するテーピング

	<p>●アンカー</p> <p>指を伸ばして、保護する関節をはさむように2カ所にテープを巻きます</p>
	<p>●サポート（縦はり）</p> <p>指を伸ばした状態で、指先側のアンカーから指の付け根側のアンカーまでサポートテープを貼ります</p>
	<p>●Xサポート</p> <p>指先側のアンカーから指の付け根側のアンカーまで、痛めた関節の上で2本のサポートテープをクロスさせて貼ります</p>
	<p>●サーキュラー</p> <p>サポートテープを固定するために、最初に巻いたアンカー（STEP1）の上にテープを一周巻いて、完成です</p>
 <p>動画でも確認できます ぜひ参考にしてください</p>	<p>●完成！</p> <p>※ご注意</p> <p>強く引っ張って巻くと血行障害を起こす可能性があります。</p> <p>指先の色が赤黒くならないよう注意しましょう。巻き終わった後、指先の色が赤黒くなった場合は、すみやかにテープをはずしてください</p>