

老師好書推介

10-4-2024

老師是否想分享田徑知識的書本呢？



知道他們腳上貼的是甚麼呢？



肌能系貼紮

- 肌能系貼紮技術是由知名筋膜學者加瀨建造博士在1979年發明的。

肌能系貼紮 使用時機

運動前：
預防易受傷部位

運動中：
貼紮延緩痠痛產生

運動後：
受傷部位減輕疼痛



臉譜出版





· 作者侯雅娟醫師（左）
與加瀨博士合影。

侯雅娟

國際肌能系貼紮協會（KTAI） 國際講師（CKTI）
臺灣肌能系貼紮學會 常務監事
宏恩綜合醫院 復健科主治醫師
臺北市立聯合醫院仁愛院區 復健科醫師
中國醫藥大學 醫學系學士



· 作者洪千婷物理治療師
（右）、臺灣肌能系貼
紮學會祕書長（左）與
加瀨博士合影。

洪千婷

宏恩綜合醫院 復健科主任
藍海學苑 執行長
臺灣肌能系貼紮學會 常務理事
國際肌能系貼紮協會（KTAI） 國際講師（CKTI）
中華民國小胖威利病友關懷協會 理事
中華民國腦性麻痺協會 理事
國立成功大學 復健醫學系學士

目錄

推薦序 3

作者序 7

PART 1

1

神奇的「肌能系貼紮」

肌能系貼紮的原理與特性 16

- 肌能系貼布的組成 16
- 肌能系貼布影響人體的兩大特性 18
- 水平回縮特性作用在人體組織的效果 20
- 垂直下壓特性作用在人體組織的效果 22

肌能系貼紮的操作原則與技巧 23

- 貼紮之前 23
- 貼紮五步驟 25
- 進行下一次貼紮前 28
- 如何完成精準的貼紮？ 29

肌能系貼紮如何減輕疼痛？ 34

- 我們如何感覺到疼痛？ 34
- 疼痛的種類與成因 34
- 疼痛的理論 36
- 肌能系貼紮如何減輕疼痛？ 38

如何使肌能系貼紮發揮最佳作用？ 40

PART 2

每天都好用的「生活貼紮」

使用「肌能系貼紮」處理日常生活中常見的疼痛不適

▶ 頭部

- 鼻塞 44
- 喉痛聲啞 46
- 頸因性頭痛 50
- 顳頷關節疼痛 54

▶ 肩頸臂部

- 肩頸疼痛 58
- 落枕 62
- 肩痛：棘上肌肌腱炎 66
- 肩痛：二頭肌肌腱炎 72
- 五十肩（肩關節沾粘性囊炎） 78

▶ 手部

- 媽媽手（狹窄性肌腱滑膜炎） 86
- 腕隧道症候群 90
- 板機指 94

▶ 腹部

- 生理痛 98
- 腹脹 102
- 便秘 108

▶ 背部

- 膏肓痛 114

► 腰部

- 腰部痠痛 118
- 閃到腰（急性腰部肌肉拉傷） 122
- 坐骨神經痛 126

► 腳部

- 退化性膝關節炎 130
- 靜脈曲張 134
- 拇趾外翻 138
- 足踝扭傷 142
- 足底筋膜炎 146
- 抽筋後疼痛 150

► 其他常見傷害

- 挫傷瘀血 154
- 手指、腳趾關節挫傷 158

PART 3

重塑優良體態的「美體貼紮」

使用「肌能系貼紮」改善姿勢、調整體態

改善姿勢、調整體態的肌能系貼紮 164

- 姿勢不良與體態不佳的成因 164

建立良好姿勢的肌能系貼紮法 166

1. 幫助維持頭頸部直立 166
2. 幫助胸廓伸展 168
3. 幫助維持肩胛骨穩定 170
4. 幫助引導腹部穩定 172

5. 幫助維持腰部直立 174

改善姿勢的肌能系貼紮法 176

1. 改善圓肩駝背姿勢 176
2. 改善骨盆後傾的平背姿勢 177
3. 改善骨盆前傾的翹臀姿勢 178

調整體態的肌能系貼紮法 179

1. 拉提胸部 179
2. 拉提臀部 183
3. 修飾大腿 186
4. 修飾小腿 188

PART 4

提高表現、旅行必備的「輔助貼紮」

使用「肌能系貼紮」提前準備、預防傷害

埋頭苦幹前的準備 192

1. 舒緩頸部壓力 192
2. 舒緩肩頸軟組織緊繃感 192

旅行前的自我保護 193

1. 搭機前或開車前 193
2. 長途跋涉前 194

運動前的自我保護 196

1. 保護手腕 196
2. 保護膝蓋 199
3. 保護腳踝 201

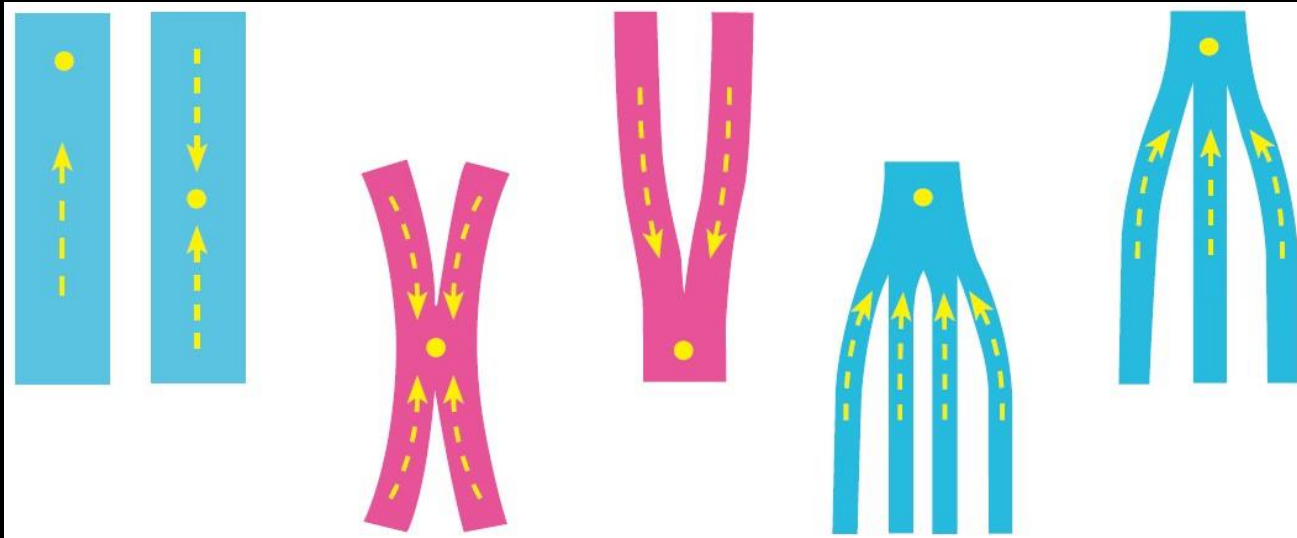
肌能系貼紮常見 Q&A 202

肌能系貼布的組成

- 分為三層
- 不含任何藥性



肌能系貼布如何發揮作用？ 怎麼影響人體呢？



貼布可以剪裁配合不同身體部位

- 1. 貼布本身的彈性
- 2. 貼布與皮膚間的交互作用
- → 水平回縮特性作用
 - 消除水腫
 - 放鬆肌肉與促進肌肉收縮
 - 緩解疼痛
- → 垂直下壓特性作用
 - 穩定關節
 - 支持肌腱及韌帶組織

日常生活使用肌能系貼紮

鼻塞



I形貼布中點固定於鼻樑中段，其餘貼布以自然張力貼於鼻子兩側。

完成



喉痛 聲啞



完成



日常生活使用肌能系貼紮

落枕



生理痛



日常生活使用肌能系貼紮

五十肩



媽媽手



日常生活使用肌能系貼紮

靜脈曲張



便秘

貼就有效！

學會肌能系貼紮
從此不傷不痛，不再運動傷害

無痛性・無化學
絕不傷皮膚
快好如初，不留痕跡
減少復發

- ★運動前貼紮能預防肌肉拉傷，使不同運動部位，得到「一貼」保護。
- ★運動後貼紮能消炎止痛，消腫，使受傷部位，得到「一貼」保護。
- ★貼紮能保護肌肉，防止運動時受傷，使運動時，肌肉得到「一貼」保護。

唯一能預防運動傷害的貼紮，能保護肌肉，防止運動時受傷，使運動時，肌肉得到「一貼」保護。



運動科學博士 鍾耀輝 / 物理治療師 羅光輝 聯合著作

全球頂尖選手都在用

經受歐美先進國家首定的運動傷害防護貼紮

肌能系貼紮
創始發明

加瀨建造博士
Dr. Kazuo Kase

各界好評專業推薦

【世界知名】
林經凱 鄧俊傑 麥培人 鄧悅承
【世界知名】
林華章 蔡志倫

答案 !!!!!

- 把握一個月時間努力練習
- 增強肌肉力量，減輕受傷機會
- 量力而為