安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ３１（４月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、膝のテーピングです。

①　膝を内側に曲げると痛い時(動きやすさ優先)の巻き方

⑴　膝を軽く曲げた状態でテープを貼ります。

テープを膝（ひざ）下の脛（すね）の外側からスタートし、内側の靱帯の上を通し（目安は、お皿から指２本分内側で、 お皿の下指１本分と交差するあたり)、ふとももの外側の方へ少し引っ張りながら貼っていきます。

⑵　引っ張りながら腰骨（お尻の横）のあたりまでテープを貼ります。

⑶　膝（ひざ）下の脛（すね）の内側から、膝（ひざ）のお皿の外側を通して少し引っ張りながら大腿骨（お尻の横）のあたりまでテープを貼ります。

⑷　長さ 20cm 程度のテープを２本用意し、下の部分（1cm 程度）にテープがかかるように、１本目は膝（ひざ）下の外側から膝（ひざ）の内側に、 ２本目は膝（ひざ）下の内側から膝（ひざ）の外側に向かってそれぞれ少し引っ張りながらテープを貼ります。

②　膝（ひざ）の外側痛み予防　（ランナーズニー）補強のキネシオロジーテーピングの巻き方

⑴　立った状態から膝（ひざ）を少し曲げた状態で始めます。その時、前に体重をかけて筋肉に力を入れます。

⑵　１本目は、脛（すね）の内側から貼り始めます。

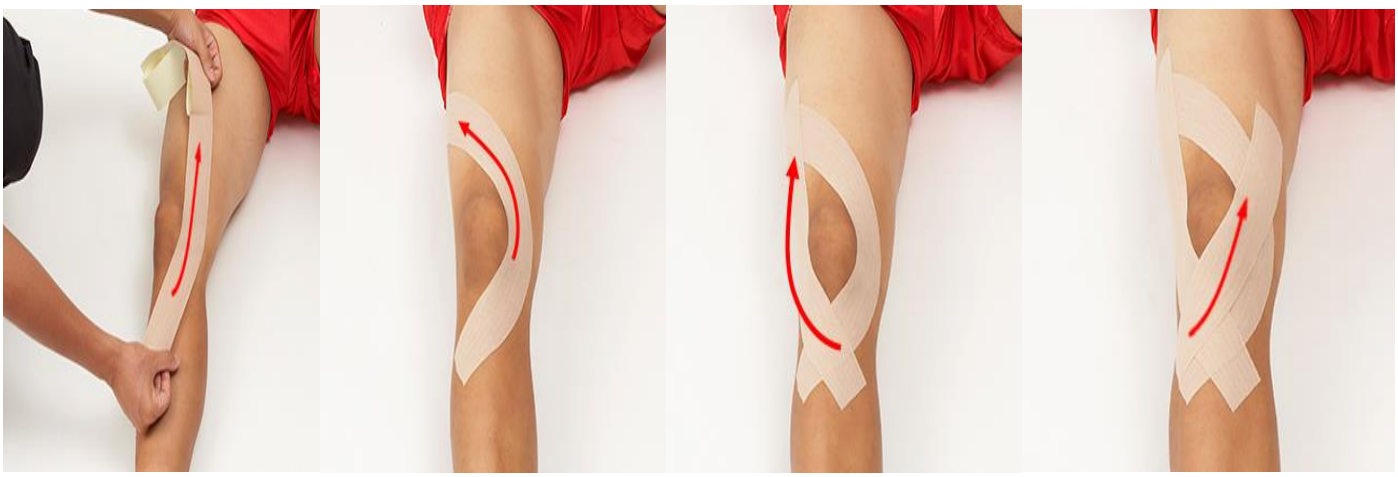
⑶　脛（すね）の内側からお皿の下、膝（ひざ）の外側を通し、ふとももまで引っ張りながら貼ります。

⑷　かぶれを防止するために、テープの両端は 1cm ほど浮かしておき、最後に押さえます。

⑸　脛（すね）の外側からクロスする様に、膝（ひざ）の外側を通し、ふとももまで引っ張りながら貼ります。

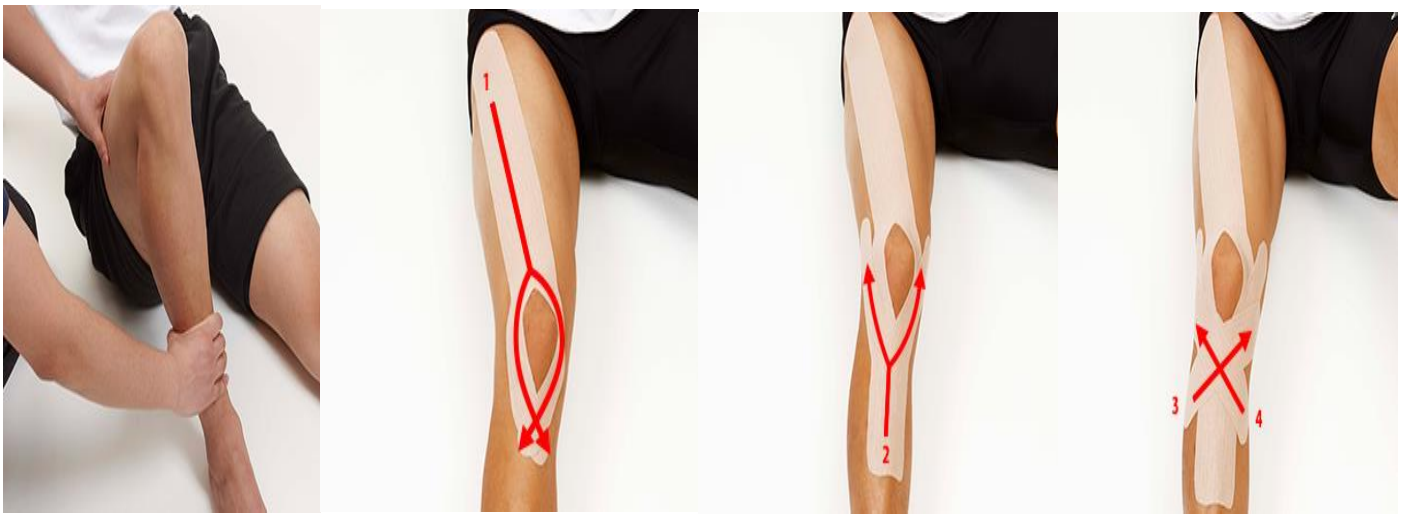
⑹　テープを少しずらし、脛（すね）の内側からクロスする様に膝（ひざ）の外側を通し、ふとももまで引っ張りながら貼ります。

③　膝（ひざ）の痛みが残っている場合の巻き方



⑴　膝（ひざ）を軽く曲げた状態でテープを貼ります。
テープをヒザ下の脛（すね）の外側からはじめ、膝（ひざ）の内側を通し、ふとももの外側の方へ少し引っ張りながら貼っていきます。
⑵　ふとももの外側でテープをとめます。
⑶　膝（ひざ）下の内側からはめ、膝（ひざ）の外側を通り、ふとももの外側の方へ少し引っ張りながら少し貼っていきます。
⑷　１本目のテープより少し上に重ねて外側から膝（ひざ）の内側を通り、そのままふとももの内側の方へ少し引っ張りながら貼ります。

④　成長期の膝(ひざ)の痛み予防



⑴　膝（ひざ）を曲げた状態でテーピングを巻き始めます。
膝（ひざ）の角度は、痛みの程度によって調節してください。
⑵　テープに切り込みを入れ、ふとももの上からひざを囲むように貼ります。
⑶　写真２の１本目より短めのテープに切り込みを入れ、脛（すね）から上へひざを囲むように貼ります。
⑷　痛みのある部分を圧迫するようにテープをクロスして貼ります。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)