安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ３２（５月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、肘のテーピングです。

① テニス・ゴルフ肘のテーピングの巻き方

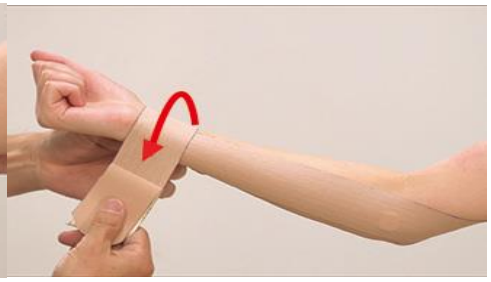
(1) 写真１のように肘（ひじ）を曲げます。

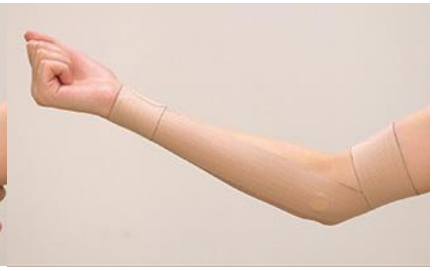
※写真１の丸印の個所、肘（ひじ）の外側の痛みを予防するテーピングです。

(2) 親指の付け根から肘（ひじ）の上部までテープを貼ります。

(3) 完成

② 肘(ひじ)が痛い時(野球肘１)





(1) 手首の内側から肘（ひじ）の内側にかけてテープを引っ張ります。

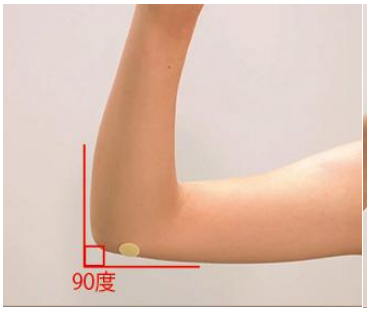
(2) テープを引っ張りながら貼ります。

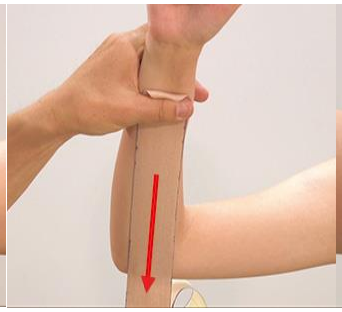
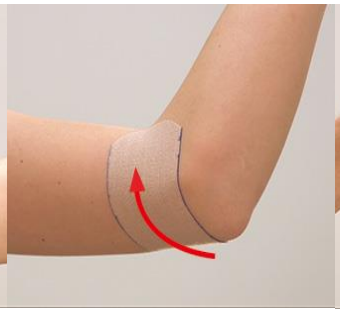
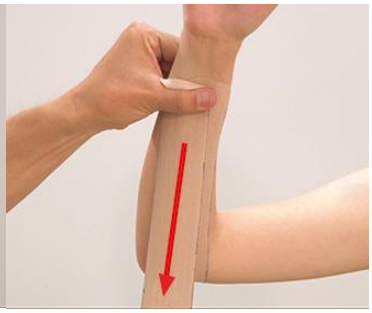
(3) 手首にアンカーテープを巻きます。

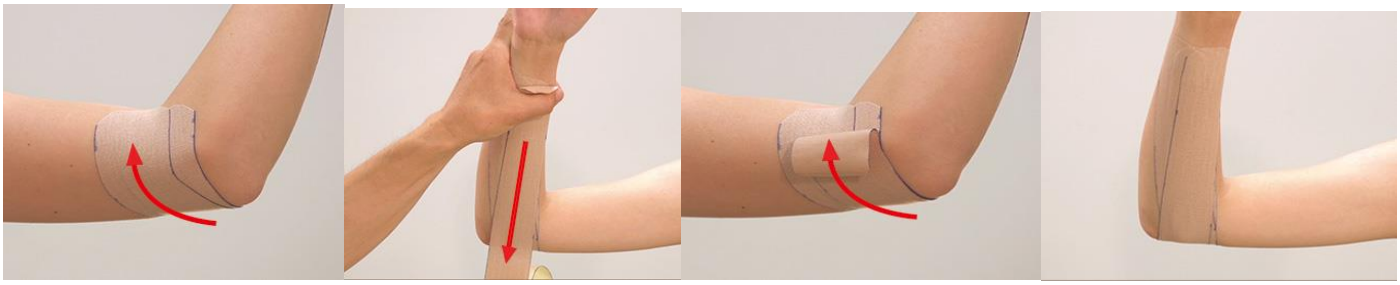
(4) 肘（ひじ）関節にかからないように上腕部にアンカーテープを巻きます。

(5) 完成です。

③ 肘(ひじ)の痛みの強い場合(野球肘２)

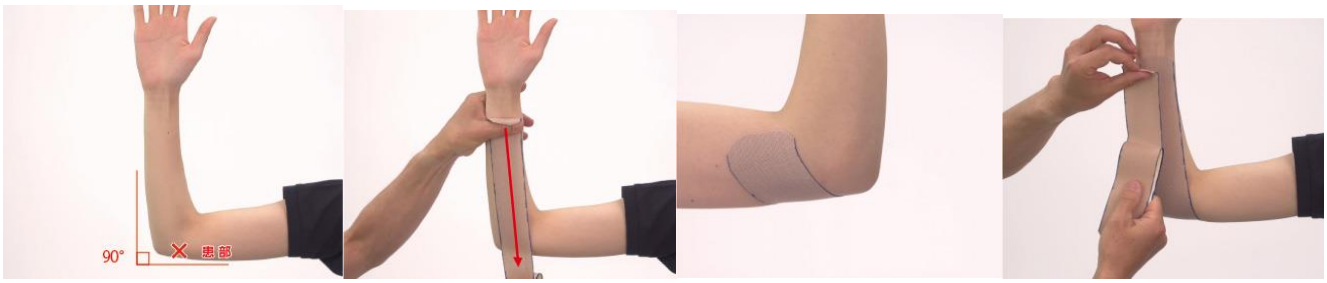


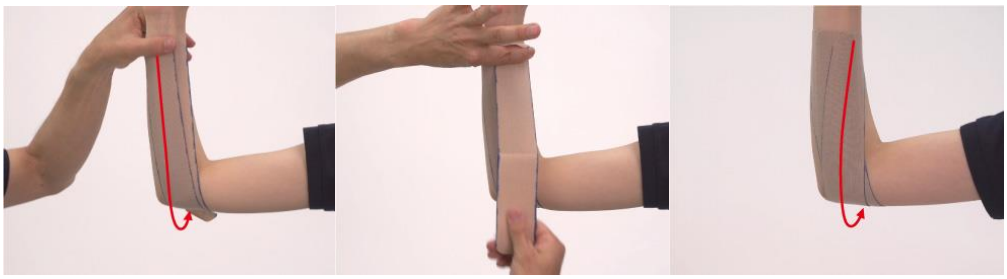






⑴　腕を肩の高さに上げ、肘（ひじ）を曲げます。
⑵　前腕の内側（小指側）から、肘（ひじ）の内側に向けてテープを引っ張ります。肘（ひじ）の過伸展（伸び過ぎない）と外反（外側に向き過ぎない）を防ぐ形でテープのテンションがかかるようにします。
⑶　テープを貼ります。
⑷　1 本目とずらして前腕から肘（ひじ）にかけて貼ります。
⑸　肘（ひじ）の内側で 1 本目とやや重ねるように貼ります。
⑹　さらに同様に 3 本目を貼ります。
⑺　肘（ひじ）の内側、1、2 本目と重ねるように貼ります。
⑻　完成です。

④　肘（ひじ）の内側が痛い時(野球肘３)





⑴　腕を肩の高さに上げ、肘（ひじ）を曲げます。
⑵　1 本目は手首の下から、肘（ひじ）の内側に向かって真っすぐ引っ張ります。肘（ひじ）の過伸展（伸び過ぎない）と外反（外側に向き過ぎない）を防ぐ形でテープのテンションがかかるようにします。
⑶　肘（ひじ）の内側を通し、後ろで止めます。
⑷　2 本目は小指側（外側）に 1 本目とずらして貼ります。
⑸　1 本目と同じように肘（ひじ）の内側を通し、やや重ねるように貼ります。
⑹　3 本目は親指側（内側）にずらして 2 本目と同様に貼ります。
⑺　肘（ひじ）の内側でクロスする様に貼ります。

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)