テーピングと装具の併用

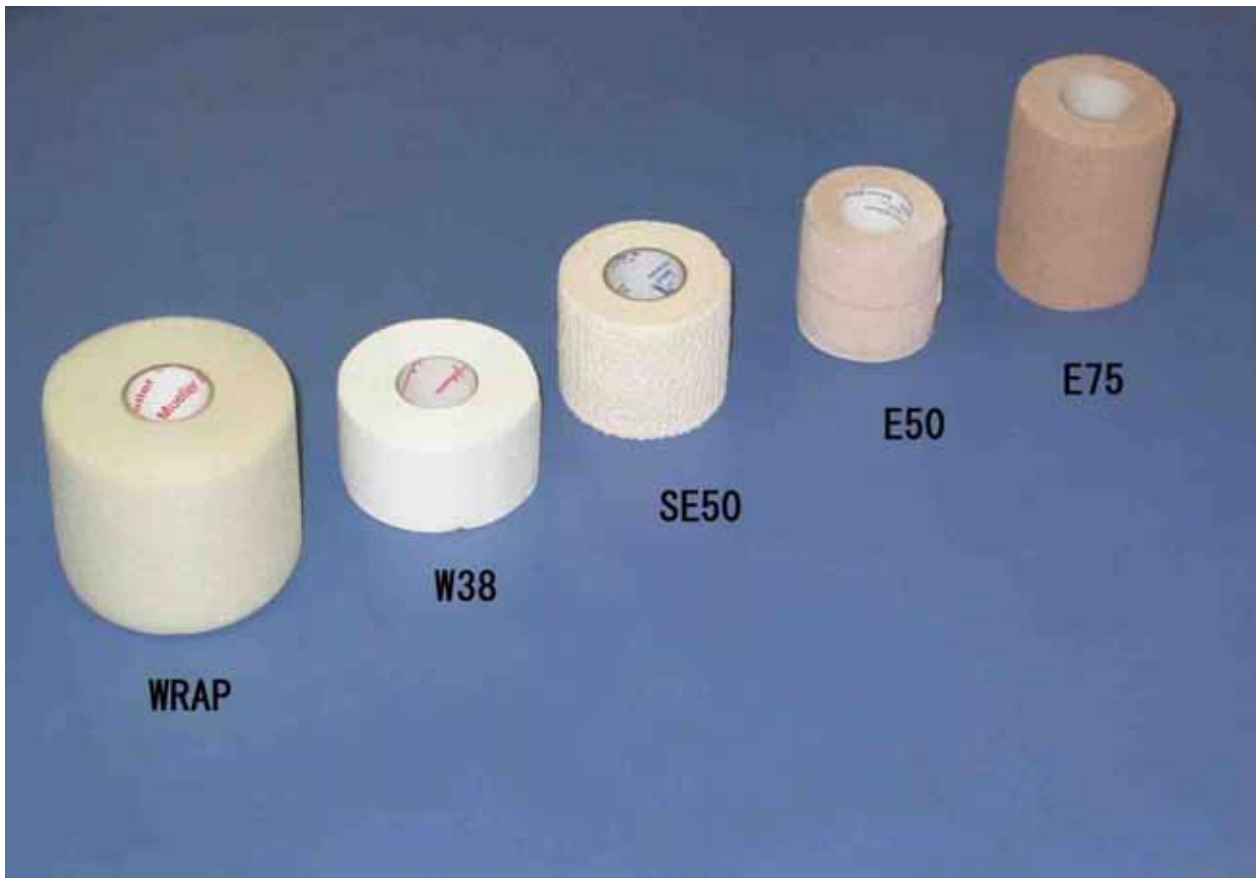
All for Sports! All for Fitness!!

PROFESSIONAL TRAINERS TEAM

株式会社プロフェッショナルトレーナーズチーム

トレーナー
川平　隆司

足首固定のテーピング



アンダーラップ
ホワイト38mm
ソフトエラスティック50m
エラスティック50mm
エラスティック75mm

アンカー

固定の為の一番最初のテープ

スターアップ1

内側から強く外側に引っ張る

スターアップ2

2本目は内側が前、外側は後ろ

スターアップ3

3本目は内側が後ろ、外側が前

アンカー

スターアップが剥がれないように
アンカーテープで固定する

下アンカー

足の甲にもアンカーテープを巻く

ホースシュー1

外側から内側に引っ張るテープ

ホースシュー2

2本目はアキレス腱に垂直に貼る

ホースシュー3

3本目も同様に貼る

ホースシュー→アンカー

ホースシューをそのまま上にアンカーテープとして貼っていく

ヒールロック外側１

ヒールロック外側2

ヒールロック外側３

アキレス腱を越えたら強く引っ張る

ヒールロック外側４

ヒールロック外側５

ヒールロック内側巻き始め

ヒールロック内側2

アキレス腱を越えたら強く引っ張る

ヒールロック内側3

ヒールロック両側完成

フィギィアエイト巻き始め

フィギィアエイト2

フィギィアエイト3

フィギィアエイト4

フィギィアエイト完成

ルイジアナ　スターアップ

ルイジアナ　エイト

ルイジアナ　エイト→ヒールロック

ルイジアナ　ヒールロック外

ルイジアナ　エイト内側

ルイジアナ　途中→ヒールロック

ルイジアナ　ヒールロック内側

ルイジアナ　エイト外側

ルイジアナ　アンカー

ルイジアナ　完成

Little break

足首の特殊なテーピング

- 踏み込んだら痛い（背屈）
- 足をのばしたら痛い（底屈）
- 足の甲が痛い（中足骨疲労骨折）
- ザムストとの併用

アンダーラップ

エラスティック５０mm（2インチ）

エラスティック７５mm（3インチ）

キネシオ５０mm（2インチ）

足首を踏み込んだら痛い場合

足首の背屈制限　横

足首の背屈制限　足底部

背屈制限　エラスティックテープ

背屈制限　エラスティック2

背屈制限　エラスティック3

背屈制限　エラスティック完成

背屈制限　エラスティック完成2

ホワイト　上下アンカー

足首を伸ばしたら痛い場合

足首の底屈制限

底屈制限　エラスティック１

エラスティックのテープを切る

底屈制限　貼り終わり

底屈制限 エラスティック完成

ホワイト　上下アンカー

足の甲やシンスプリントの場合

後脛骨筋、アーチのテーピング

アーチのテーピング2 足底部

アーチのテーピング2　側面

アーチのテーピング2　外側

アーチのテーピ3　足底面

アーチのテーピング　4

アーチのテーピング　5

アーチのテーピング　6

アーチのテーピング　7

アーチのテーピング　8

アーチのテーピング　9

アーチのテーピング　10

アーチのテーピング　11

アーチのテーピング　12

アーチのテーピング　13

アーチのテーピング　14

アーチのテーピング　15

アーチのテーピング　16

アーチのテーピング17
アンカー

アーチのテーピング17
アンカー

アーチのテーピング
アンカー

アーチのテーピング
アンカー

内反底屈制限テーピング1

内反底屈テーピング2

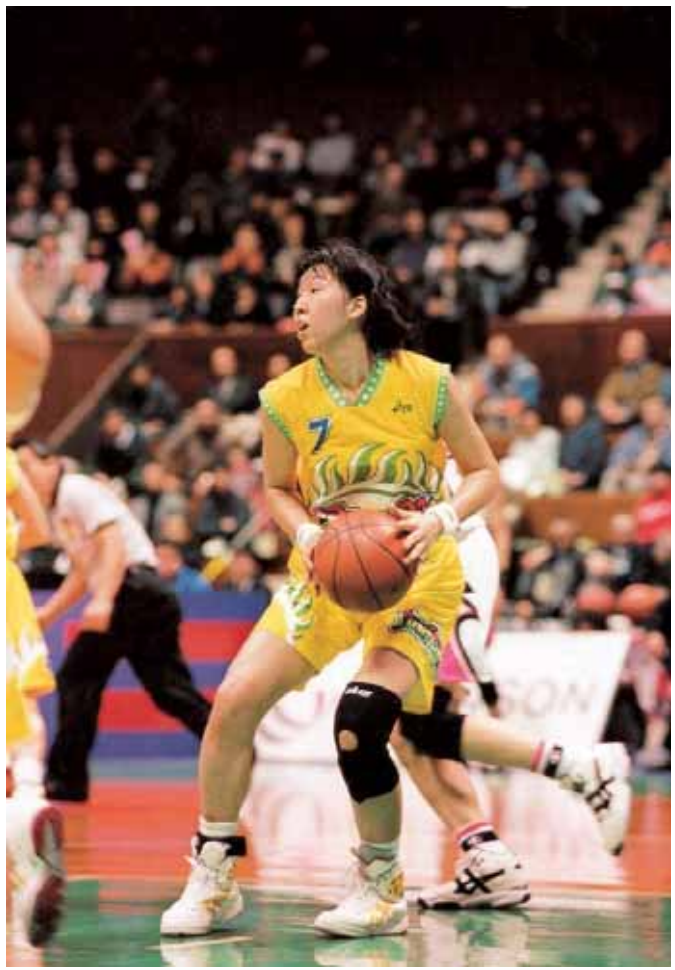
ザムストＡ２との併用装着例

Ａ２装着例　足底面

Little break

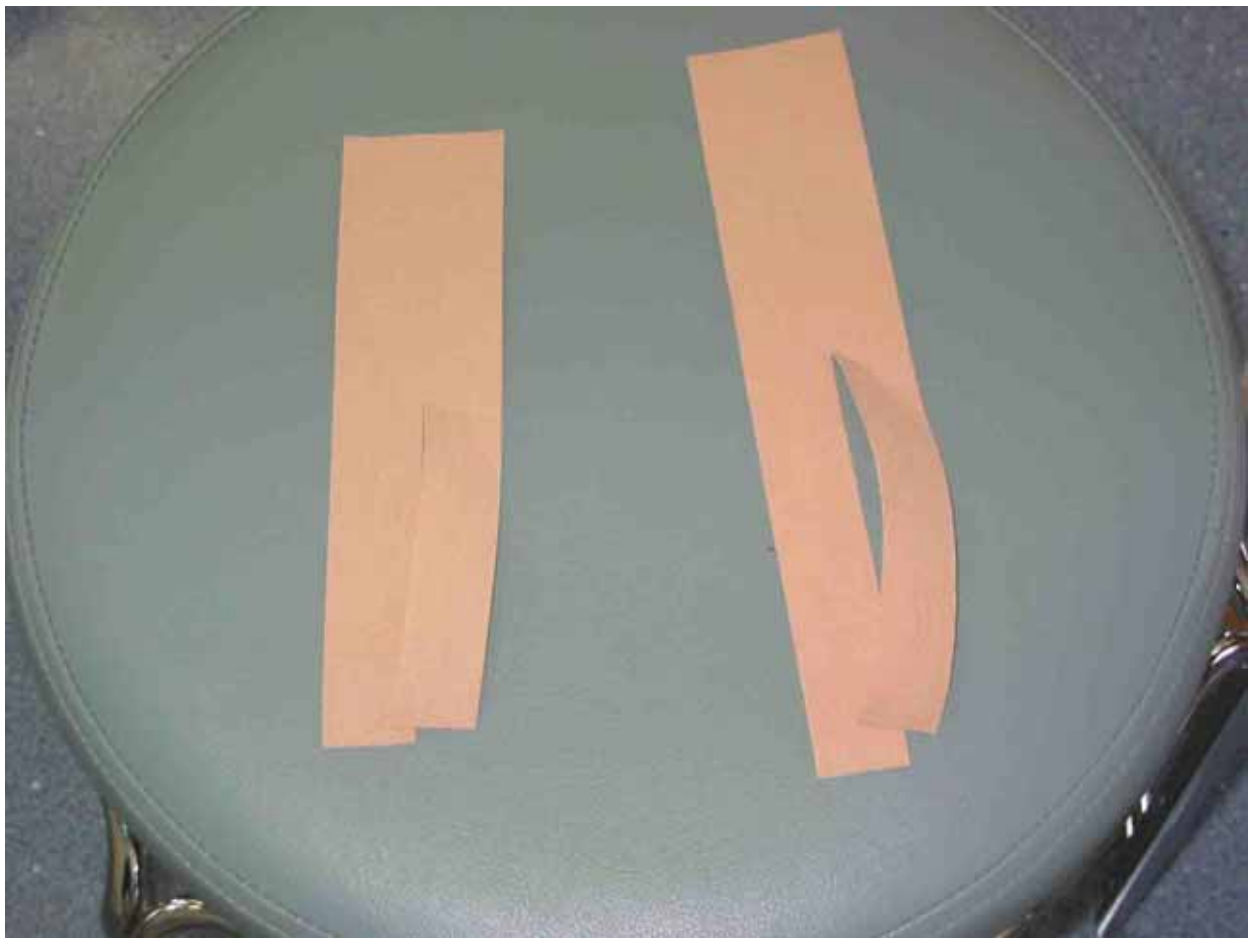
膝のテーピング

- オスグッド
- 膝蓋大腿関節



キネシオテーピング

キネシオ50ミリ（2インチ）



膝蓋腱　1

膝蓋腱　2

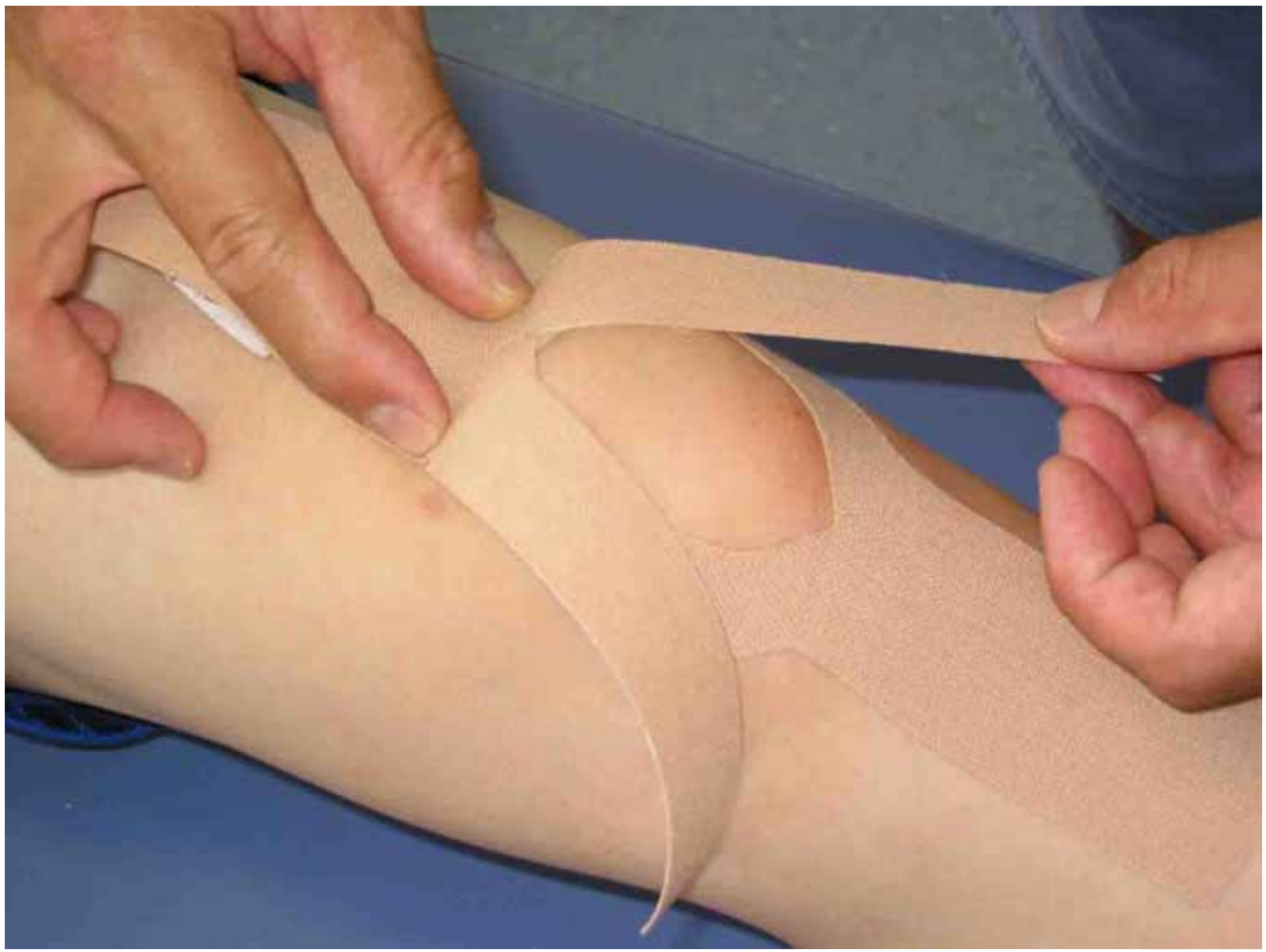
膝蓋腱　3　下を貼り付け

膝蓋腱　4　膝蓋骨外側

膝蓋腱　5　膝蓋骨内側

膝蓋腱　完成　膝を軽く伸展

膝蓋骨 上部1　位置合わせ



膝蓋骨上部　1貼り付け

膝蓋骨上部2　膝蓋骨外側

膝蓋骨上部 2 外側

膝蓋骨　3内側

ザムストKW－7との併用

Thank you for your time!!