足 関 節 の テ ー ピ ン グ

ヒール＆レースパッド

アキレス腱と足背部にパッドを当てる

アンダーラップ１

足首全体をアンダーラップで覆う

アンダーラップ２

引っ張り過ぎると丸まるので注意する

アンダーラップ３

アンダーラップ４

アンダーラップ５

アンダーラップ６

アンダーラップ７

アンダーラップ８

アンダーラップ９

アンダーラップ10

アンダーラップ11

腓腹筋の筋腹に掛からないようにする

アンカー１始め

アンダーラップと皮膚にそれぞれかける

アンカー１

スターアップがずれないように強く巻く

アンカー２

２本目も１本目と同様

スターアップ１本目（外側）

１本目は踝の下で下腿に平行で巻く

スターアップ２本目（内側）

２本目は１本目より内側が前

スターアップ２本目（外側）

外側は１本目より後ろに、踵は一緒

スターアップ３本目（内側）

３本目は１本目より内側後ろ

スターアップ３本目（外側）

外側は１本目より前

スターアップ４本目(内側)

４本目は１本目と一緒

スターアップ４本目(外側)

内側と外側は平行に巻く

スターアップのアンカー

スターアップが剥がれない様とめる

スターアップのアンカー２

上から 1/3 づつ下にずらしていく

スターアップのアンカー３

上から 1/3 づつ下にずらしていく

スターアップのアンカー４

上から 1/3 づつ下にずらしていく

ホースシュー１

そのまま、ホースシューに移行

ホースシュー２

1 本目と平行には巻けないので注意

ヒールロック外側１（内）

アキレス腱のアーチの中心を狙う

ヒールロック外側２（外）

踵の外側を 45 ° になる様に巻く

ヒールロック外側３の（内）

踵を持ち上げる様に巻く

ヒールロック外側完了

踵を外側から持ち上げている完成図

ヒールロック内側１（外）

今度は反対に内側の踵を狙う

ヒールロック内側２（内）

アキレス腱部引かず、踵を押さえる

ヒールロック内側３(外)

踵から足裏まで強く巻き、後は張るだけ

ヒールロック内側完了

踵を内側から持ち上げている完成図

エイト１

足背部を外反させる様に内側から巻く

エイト２

巻き始めのテープに重ね、そのまま下腿を一周する

アンカー１

全部のテープを固定させるためにアンカーを巻く

アンカー２

アンカー３

伸縮性のテープでエイトとヒールロックを連続して巻く、足首の底背屈を制限せずに、距腿関節の内反制限を行う

ルイジアナ１

下腿と平行に内側から強く引っ張る

ルイジアナ２（内）

足背部の外側のエイトと同様

ルイジアナ２（外）

足背部を外反させる

ルイジアナ３

アキレス腱のアーチの中央部を狙う

ルイジアナ４（内）

踵の外側のヒールロック強く巻く

ルイジアナ４（外）

踵を確り圧迫する

ルイジアナ５（外）

足背部内側のエイト

ルイジアナ５（内）

エイトはそれほど強く巻く必要はない

ルイジアナ６（外）

アキレス腱のアーチの中央部を狙う

ルイジアナ６（内）

アキレス腱は強く巻かずに張るだけ

ルイジアナ７（内）

踵を強く圧迫するようにヒールロック

ルイジアナ７（外）

踵を外側に押し出す様に巻く

ルイジアナ８（外）

足背部を外反させる様にエイトを巻く

ルイジアナ８（内）

内側よりはやや強く巻く

ルイジアナ９（内）

そのまま下腿に巻きつける

ルイジアナ９（外）

アンカーを下から巻く要領で上まで

ルイジアナ10(外)

連続して巻いていく

ルイジアナ10(内)

ルイジアナ11（内）

ルイジアナ11(外)

ルイジアナ終了

一番上まで巻き上げる

テーピングの外し方

刃先を上に向け内顆の下を切る

内顆の下を過ぎたら

刃先を母子に向ける

内側をカッターで切ったところ