

# 足関節捻挫の セルフテーピング

動画で巻き方をチェック！

のかおい整形外科 テーピング

検索



使用するもの...伸縮テープ(エラスティックテープ)50mm  
ハサミ

- テープは基本的に「たるまない程度にやや引っ張って」巻きます。
- テーピングを巻いた後は、締めつけによる強い痛みや、循環障害による指先の皮膚色の変化がないか確認してください。それらが見られた場合は、すみやかにテーピングを外します。
- 競技終了後、皮膚のかぶれを防ぐためになるべく早くテーピングを外すことが理想的です。



内くるぶしの約10cm上から貼り始めます。内くるぶしを覆いながら足裏へ向かい、足首の前面へ行きます。



足首の前面⇒内くるぶし⇒外くるぶしと足首を1周させます。



内くるぶしを覆いながら、アキレス腱に向かって斜めに貼ります。



アキレス腱で折り返し、踵(かかと)の外側にテープを引っかけるようにして足裏に向かいます。



足裏から足首の前面、外くるぶしを覆いながらアキレス腱に向かって斜めに貼ります。



アキレス腱で折り返し、今度は踵の内側にテープを引っかけ、足裏に向かいます。



足裏から足首の前面に向かいます。



足首を1周させます。



足首の前面から足裏に向かいます。土踏まずの中央を目指すようにしてください。



土踏まずの中央をとおり、足を引き上げるようにしながら足首の前面に戻ります。



足首を1周します。



テープが1/2程度重なるようにしながら、貼り始めの位置まで巻き上げて完成です。