

題目：動態貼布貼紮訓練-國際認證第一階段課程

報告者：賴柏亦

講師：李凌岳 物理治療師

前言

貼紮已經是運動防護領域上經常運用方式之一，除了白貼、肌內效貼布、雷可貼布之外，最近也興起另一種貼布—動態貼布(Dynamic Tape)，該貼布具有高度回彈能力，可有效穩定但不限制關節運動旋轉，並輔助支撐肌筋膜系統。

貼布特點

動態貼布 (Dynamic Tape) 是由澳洲物理治療師 Ryan Kendrick 所發明，其設計目的就是協助組織吸收外在過度壓迫力並降低組織內在能量耗損，透過調整人體動作模式降低受傷組織做功，進而改善運動傷害不適感及加速受傷組織恢復。

應用層面

動態貼布透過牽拉或阻止身體部位往特定方向藉此可能改變身體動作模式，這樣的技巧可以廣泛的應用在不同的運動員身上、協助腦性麻痺兒童的步態訓練、協助中風個案的抓握技巧。

Dynamic Tape 國際認證-Level 1 分享

報告人: 賴柏亦、林儀昀、林明敏、馬曉哲

1

Taping Approaches

- **Biomechanical**

貼布的機械力 (例: 拉力、張力)

- **Neurophysiological**

短期疼痛的限制

2

一般貼布的限制

- 限制關節活動度、功能性
- 動作時無法消散反作用力
- 沒有減速效益
- 貼布疲勞

- 動態貼布為了解決這些問題而產生

3

	Dynamic Tape	Kinesio- Tape/ Spider Tech	Leuko-Tape/ Rigid	Rock Tape
Material	Nylon/Lycra blend	Cotton	Cotton	97% Cotton 3% Lycra
% elongation	200%+	140%	0%	170%
Resistance & Recoil	Strong(4-5X)	Weak	No recoil	Weak
Rigid end point	no	yes	yes	yes
Direction of stretch	4 way	2 way	0	2 way
Application position	shortened	lengthened	Neutral/ corrected	lengthened
Primary mode of action	Mechanical-load absorption/ deceleration control/ assistive/resistive	Neurophysiologic	Mechanical/ Restrictive	Neurophysiologic
Secondary mode of action	Neurophysiologic	Restrictive	Restrictive	Restrictive/ Slight assist in outer range

4

如何使動態貼布的機械力 更有效益?

- 橫跨一個關節以上或多個關節
- 在縮短擺位的姿勢下貼紮
- 需要足夠的力臂

5

Tape Reactions

- 過敏反應
- 接觸性皮炎
- 機械刺激 - 破皮、起水泡

6

Application Guidelines

1. 皮膚需要清潔乾淨
2. 移除毛髮
3. 剪取貼布長度 **務必要修邊**
4. 創造固定端
5. 維持一定的張力貼上

動態貼布的效益

- 力學上的效益
- 調整動作模式
- 調整關節位置
- 增加關節穩定度
- Soft tissue offload

Thank You !!



107 年運動科學處 防護室讀書會紀錄

壹. 日期：107 年 12 月 26 日

貳. 時間：13:30-14:30

參. 主持人：廖麗惠

紀錄：林儀昀

肆. 參與人員：請見附件

伍. 題目：動態貼布貼紮訓練-國際認證第一階段課程

陸. 報告人：賴柏亦

柒. 報告內容：請見附件

捌. 委員綜合建議：

一.Q：Dynamic Tape 與肌內效貼布在功效上有何不同？

A：1. Dynamic Tape 在提拉組織、減少疼痛方面非常有效

2. Dynamic Tape 機械力學的效益大，提供較多拉力和回縮力

3. Dynamic Tape 與肌內效貼布在貼法上非常不同

二.Q：Dynamic Tape 的張力需要拉多大？

A：張力不能拉太多，尤其當貼布長度越長，拉力更不能太大

玖. 讀書會照片:



圖一、開場講解報告大綱



圖二、講解使用貼布時的注意事項



圖三、說明貼布的特性



圖四、防護室同仁專心聽講



圖五、講解貼布間的比較



圖六、回答問題與紀錄