

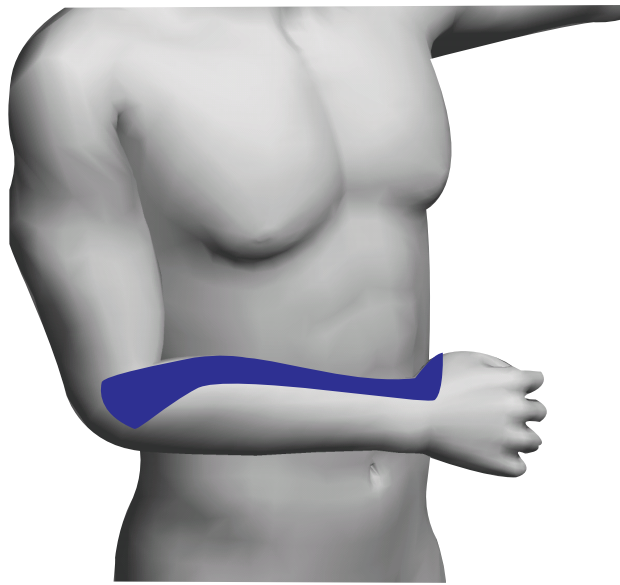
テーピングテクニック

肘

肘外側

～テニス肘などヒジ外側の痛み～

【完成図】



【使用テープ】

■キネシオロジーテープ

幅 5cm

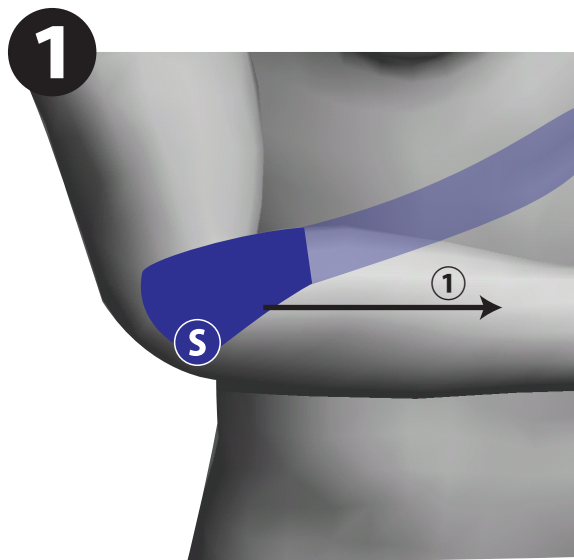
長さ 手首から肘外側 ×1枚

【テープ形状】

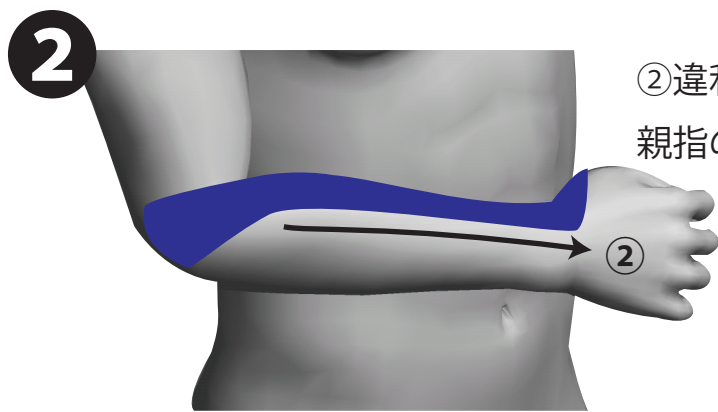


【手順】

【体勢&ポイント】



①肘の外側を起始とする。



②違和感を感じる部分をサポートしつつ、親指の付け根に向かって貼る。