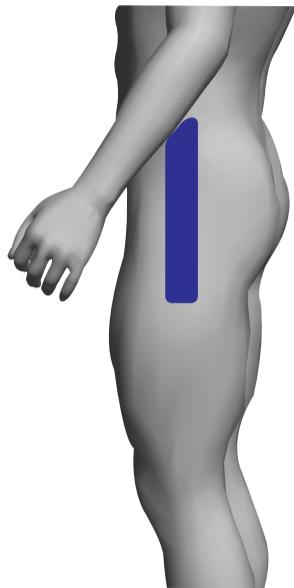


# テーピングテクニック

脚

股関節【側面】～脚の付け根の違和感～

【完成図】



【使用テープ】

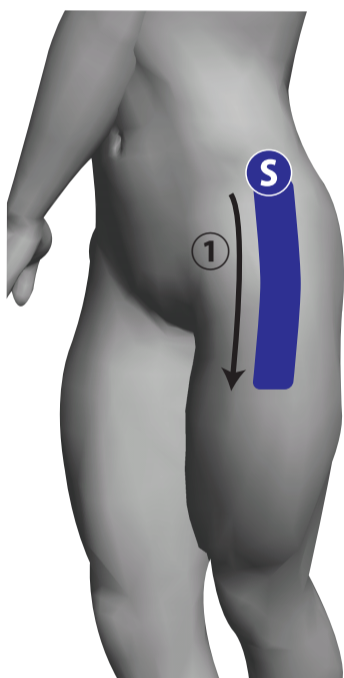
■キネシオロジーテープ  
幅 5cm×長さ 25cm を 1 枚

【テープ形状】



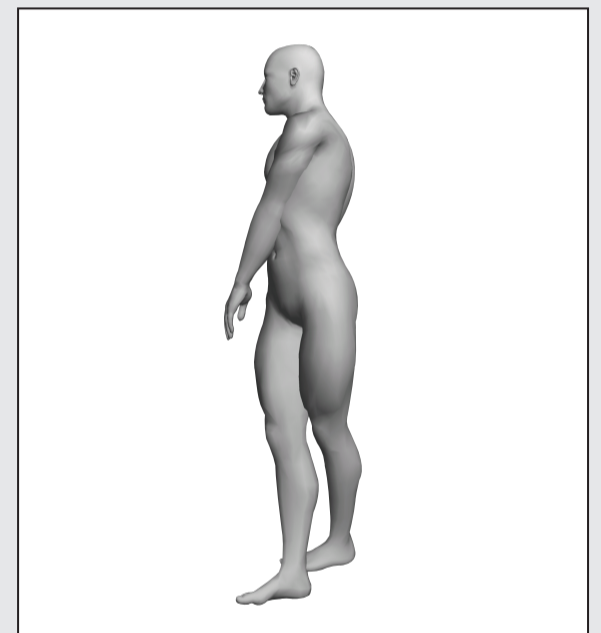
【手順】

1



①右図解を参考にし、太腿側面から脇腹までをしっかりと伸ばした体勢をキープし、腰骨横付近より矢印の方向に貼る。

【体勢&ポイント】



立位にて違和感を感じる方の足を斜め後ろに引く。