

テーピングテクニック

脚

股関節

【前面】

～脚の付け根の違和感～

【完成図】



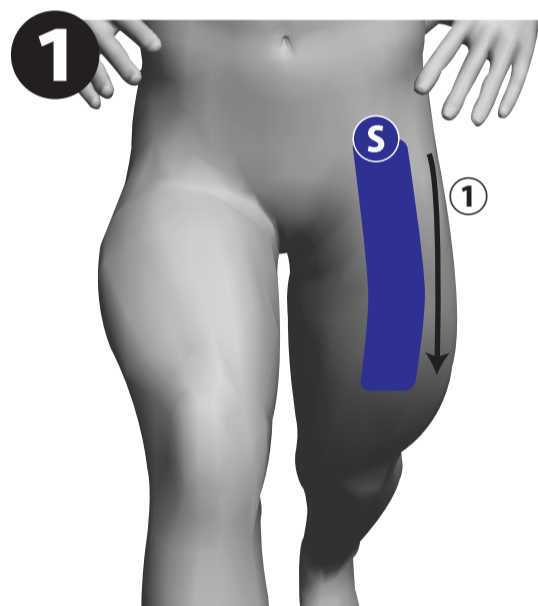
【使用テープ】

■キネシオロジーテープ
幅 5cm × 長さ 25cm を 1 枚

【テープ形状】



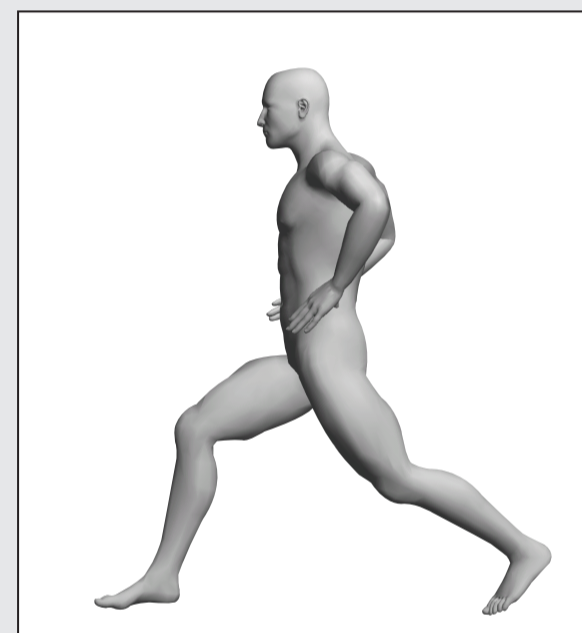
【手順】



①右図解を参考にし、腸腰筋を伸ばした体勢になる。

足の付け根の前面部をさわり、違和感を感じるスジに沿って貼る。

【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き、骨盤を前に出し胸を反らす。

【腸腰筋】（大腰筋+腸腰筋）

