

物理治療臨床利器 - 肌內效貼布

物理治療師 林沛淇

物理治療是一種預防、治療、處理因疾病或傷害所帶來之活動及疼痛問題的專業，以提升患者的功能與生活品質為目標。肌內效貼布(kinesio taping)是能幫助物理治療師們維持復健的效果，提升病人的預後之常用利器。

肌內效貼布與酸痛貼布不同的是「不具有藥性且不會成癮性」，藉由治療師評估後剪裁貼布的形狀、採用不同彈性張力及正確肢體的擺位，達到『減輕疼痛、消除水腫、鬆弛或強化組織、促進循環、姿勢矯正、支持與穩定身體結構』，可以黏貼在部位上一至三天，因防水可洗澡及運動不會脫落。不過需注意在黏貼期間與撕除之後，患者皮膚是否會有過敏性反應，撕除後應該給予皮膚一些保濕的照護。

肌內效貼布在身體的每個部位都可以使用，且不分男女老少疾病別，物理治療的各領域都治療皆可以靈活運用此貼布，更常見在運動場上，競技型運動選手們身上五顏六色貼布就是最熱烈之應用。貼布的顏色對於效果沒有差別，物理治療師主要針對病人的狀況與治療目的，選擇貼布的形狀、張力的大小以及將肌肉如何的擺位使肌內效貼布效果得到最佳化的程度。

此患者主要症狀是膝退化合併髌骨軟化症(Chondromalacia Patella)，針對膝蓋內側給予爪型無張力的貼法讓此處循環增加讓腫脹逐漸消除，其外側與上方的貼布主要為I型給予40-60%作用為防止髌骨往外.上過度滑動，讓髌骨在結構內做正常範圍的活動，使其在假日時能夠去自在從事較高強度休閒活動。(如圖一)



圖一

本部特色醫療之一腫瘤復健，專治腫瘤術後患者所產生併發症尤其是淋巴水腫，物理治療針對淋巴水腫做整合性去腫治療(Complete Decongestive Treatment)，包含『徒手淋巴引流、壓力治療、運動治療、皮膚照護』，在徒手淋巴引流極獲好評後，為了提升效果會建議搭配肌內效貼布使用(如圖二)，病人回饋良好。

為了使患者獲得更良好的預後，以病人為中心造福民眾，去年復健醫學部也推出此款肌內效貼布的自費品項，與外院相較價格也經濟實惠，歡迎病友民眾有興趣或需求，可以到本部門診諮詢此復健利器，讓治療效果與生活品質提升。



圖二