

書名：貼走身體痠痛

作者：劉兆安.物理治療師

出版社：萬里機構.萬里書店出版

ISBN：978-962-14-3436-4

推薦人：鄭毅群老師



內容簡介：

運動創傷後，傷患或痛楚為運動員帶來不少煩惱。當傷患處於未完全復元狀態時，運動員往往需上場迎戰，故減輕舊患痛楚及保護傷處是必要的工作。近年，日本/歐美最流行的“貼布法”，有助即時減輕患者痛楚，並能漸漸使患者康復，對運動員來說幫助很大，深受歡迎。

推薦原因：

- (1) “貼布法”是沒有藥性，減少造成敏感機會。
- (2) 配合特別的黏貼方法，能利用拉力對皮膚，肌肉及關節產生舒緩效果。
- (3) 貼布位置較薄身，進行運動時輕巧，避免出現厚物料保護的壓迫感。