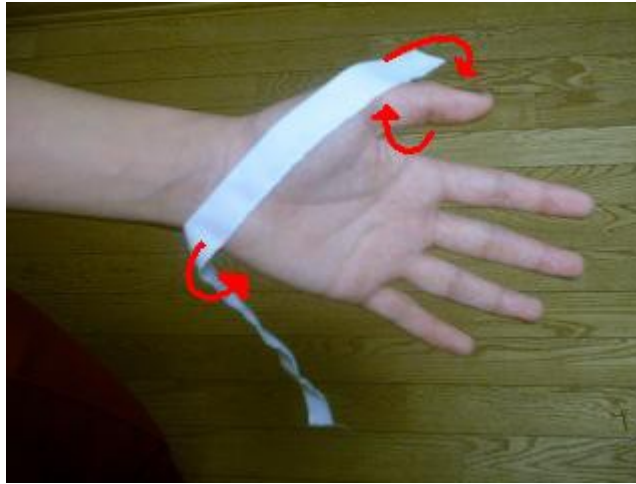


親指のテーピング



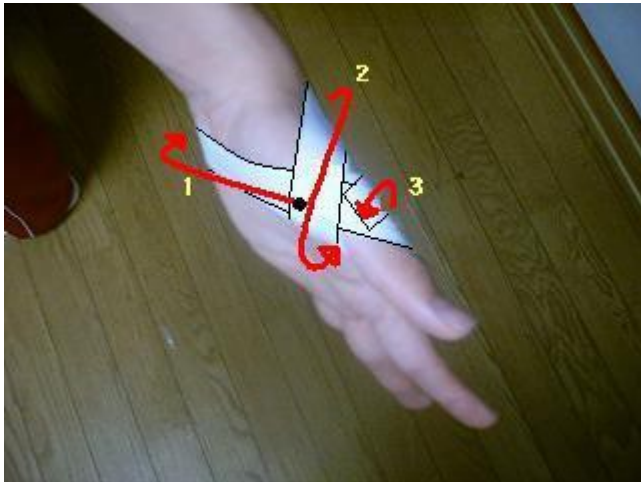
①幅 38mmのホワイトテープを 50cmに切って縦半分に裂く。



②図のように手のひらにのせて短い方を親指に巻き付ける。



③長い方を手首に巻き付けながら親指の付け根でテープを交差させる。



④残りを親指に巻き付けて余った分を切り取る



⑤できあがり。



これで親指の付け根の関節がゆるく固定された。