

肌內效貼布教學 運動傷害新救星

學生新聞

【記者王學寧淡水校園報導】體育室於上週一（7日）在紹謨紀念體育館，舉辦「運動傷害防護肌內效貼布研習會」，吸引許多校隊及系隊的同學參與研習。

此次研習會屬於本校卓越計畫之一，承辦人活動組組長劉宗德表示，由於近年來肌內效貼布頗受運動員歡迎，本校許多同學也常因運動受傷，希望能藉由此研習，讓本校的運動員認識肌內效貼布的功能及療效，也希望同學能多了解如何在運動受傷時正確保護自己。

研習會邀請台北體院教授曾國維，為大家介紹遭受運動傷害時正確的處理方式，內容包括運動傷害的原因、發炎的症狀、冷熱敷方法及韌帶的作用等，最後並現場示範包紮的方法。而「肌內效貼布」是此次研習會重點，相較於一般的貼布，肌內效貼布有較強的止痛及保護功能，也較能促進血液循環。參加研習活動的排球校隊隊員運管二舒正輔說：「以前都只會仿照別人的貼法，現在才知道不同的貼法原來有不同的功效，受益良多。」