

# 肌贴常见使用方法汇编



主编：韩士兵

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

# 作者简介

韩士兵，男，1975年出生，自2008年开始接触肌内效贴，2009年开始深入研究，先后开设7个小型康复中心，纯粹使用肌贴进行常见病症的恢复，在这个过程中，积累了大量的经验，并根据实际结果，总结出肌贴的应用原理及操作规范与注意点。

作为一个生产与技术研发者，相比其他肌内效贴研究者，对产品本身的技术与生产有更多的了解，也把这种理解应用于最终产品的生产上，从而对肌内效贴的代系提出了明确的划分标准，推动了肌内效贴产品的更新与换代。

经过近7年的研究，韩士兵于2015年推出了kintape技术理论体系，在全球首次系统提出了肌贴的发明原理、运行机制、操作规范、注意事项以及产品本身的各项标准，在2016年刚开始的2个月内，即培训了中国近千名医护人员。

个人拥有十几项发明和实用新型专利，包括肌内效贴的各个方面，涵盖了产品本身、使用指导、生产方法以及应用方便性等。

**图书在版编目(CIP)数据**

肌贴常见使用方法汇编 / 韩士兵主编. -- 天津 :  
天津科学技术出版社, 2017.5  
ISBN 978-7-5576-2856-7

I. ①肌… II. ①韩… III. ①肌肉疾病-胶布-固定  
术 IV. ①R685.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 109827 号

---

责任编辑:张建锋

---

天津出版传媒集团

---

 天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332695(编辑部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

哈尔滨博奇印刷有限公司印刷

---

开本 787 × 1092 1/32 印张 6 字数 109 000

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价:98.00 元

## 编委会名单

主 编:韩士兵

副主编:徐建平 冯 明 苗旭升

编 委:(以姓氏笔画为序)

| 序号 | 姓名  | 单 位                                              |
|----|-----|--------------------------------------------------|
| 1  | 宋振华 | 中华医学会物理医学与康复医学分会全国青年委员、海南省分会副主任委员。海口市人民医院康复医学科主任 |
| 2  | 孟凡磊 | 山东优动康体健康咨询有限公司                                   |
| 3  | 周亚媛 | 香港理工大学物理治疗硕士,中国康复医学会康复治疗分会物理治疗学组委员,天津医院康复中心治疗部主任 |
| 4  | 张 君 | 中国医师协会疼痛专业委员会青年委员、郑州大学第二临床医学院疼痛科                 |
| 5  | 张 怡 | 本科,主管康复治疗师,国家级心理咨询师。中国人民解放军第二五四医院康复科治疗师长         |
| 6  | 胡建伟 | 苏州星海医院康复科                                        |
| 7  | 赵 澎 | 天津儿童医院康复科主任,博士,中国康复医学会儿童康复委员会委员,中国康复医学会运动疗法委员会委员 |
| 8  | 敖丽娟 | 教授,硕士生导师,中国康复医学会理事,中国康复治疗学会副主委,昆明医科大学第二附属医院康复科主任 |
| 9  | 黄运佰 | 海口市人民医院麻醉科                                       |
| 10 | 韩佩佩 | 博士,天津市康复医学会委员,天津医科大学康复医学系                        |
| 11 | 章 稳 | 硕士,天津医科大学康复医学系                                   |
| 12 | 彭志强 | 中山大学附属第三医院                                       |

技术支持(以姓氏笔画为序)

| 序号 | 姓名  | 单 位                     |
|----|-----|-------------------------|
| 1  | 王宏图 | 天津市环湖医院康复科主任            |
| 2  | 邢 军 | 中国人民解放军第二五四医院康复科主任      |
| 3  | 庄志刚 | 郑州大学第二临床医学院疼痛科主任        |
| 4  | 李志君 | 宁夏医科大学总医院康复科            |
| 5  | 朱坚忠 | 海口市人民医院疼痛科主任            |
| 6  | 刘钦龙 | 天津体育研究所副所长              |
| 7  | 刘增君 | 天津市人民医院康复科              |
| 8  | 刘 璐 | 天津医院康复科治疗师              |
| 9  | 杜金刚 | 天津市康复协会副会长、天津市人民医院康复科主任 |
| 10 | 林向前 | 天津中医药大学第一附属医院           |
| 11 | 罗盛飞 | 天津市第五中心康复科主任            |
| 12 | 张向红 | 武进人民医院骨伤科               |
| 13 | 张恒君 | 国家职业资格健身教练培训师           |
| 14 | 张恩达 | 鞍山市汤岗子理疗医院              |
| 15 | 张艳玲 | 天津兆孚科技发展有限公司            |
| 16 | 荣 兵 | 天津中医药大学第一附属医院           |
| 17 | 郭 琪 | 天津医科大学康复医学系副主任、教授、博士生导师 |
| 18 | 候为林 | 常州中医院康复科                |

| 序号 | 姓名  | 单 位                       |
|----|-----|---------------------------|
| 19 | 徐东明 | 天津市第一中心医院康复科主任            |
| 20 | 徐存理 | 济宁第一人民医院                  |
| 21 | 贾 军 | 天津康复协会常务副会长兼秘书长           |
| 22 | 高俊军 | 饶平县人民医院                   |
| 23 | 徐燕忠 | 浙江金华医院康复科                 |
| 24 | 黄力平 | 天津体育学院健康与运动科学系主任、教授、博士生导师 |
| 25 | 温镇辉 | 中山大学附属第八医院                |
| 26 | 詹淑林 | 中山大学附属第六医院                |
| 27 | 牛晓东 | 常州韩式教育信息咨询有限公司            |
| 28 | 韩 军 | 常州韩式教育信息咨询有限公司            |

## 序一

2008年奥运会上,肌贴第一次进入了大众的视野,经过近十年的发展,在应用、产品标准以及学术研究上均得到了长足的发展。在这整体前进的过程中,中国康复界起到了重要的作用,尤其在应用理论与操作实践方面,不但与全球的发展态势保持一致,在基础理论上,尤其与中医的结合方面,还走在了世界的前列。

肌内效贴经过多年的衍化,从开始仅作为体育运动中的一种防护手段,到现在,已经拓展至体育防护、运动康复、常见病处理和现在正在讨论的非菌类炎症的去除以及还在发展中的对菌类炎症的作用验证与评定,后面还很有可能与中医的经络与调理系统相结合,从而产生一种相对完整的学科。可以说,这是一个相对充满希望与不确定性的产品,作为医疗体系工作者,在这其中有极大的机会,而这种机会的前进与积累,如果我们足够努力与定心,就能够在全球肌贴界,奠定中国物理治疗基本地位。

无论是从肌贴的产品品质与标准的衍化,还是使用方法与原理的更新,中国的企业与应用研究者们,在这其中所起到的作用,远远超过国外的同行。主要的原因,可能得益于中国经济的高速增长以及中国成为全球工厂后的生产能力与研究能力的加强。

作为一个医疗体系工作者,研究肌贴,在中国,天生就具备其他国家所不具备的两个优势。一是强大的病例基础,因为中国的人口多,而且非菌类炎症的产生方式与发达国家有所不同,国外多产生于运动伤,国内多产生于劳动伤。所以,肌贴对于病症的影响,无论是从病例数量还是种类上,均与西方有所不同,这也是西方理论偏重于运动防护的原因之一。二是西方国家没有中国这么强大的中医理论基础,那么在肌贴的后续性研究中,西方的研究者就无法与中医的理论相结合,研究的范围和对有效性原因的解

释就相对狭隘了。这也是现在西方对肌贴的应用总结偏重于实例与贴法图,并且很难跳出肌肉与人体解剖的理论范围,而中国,由于中医更讲究“整体协调”,也就更有可能从更高的高度去总结肌贴产生效果的原因,并且通过总结的经验去反向应用认证,再形成完整应用理论。

肌贴在这几年的发展中,尤其是近三年的发展中,已经形成了各种各样的理论与假设,这是肌贴行业的幸事,因为不同理论的发展与创新,最终都会落实到具体的应用,而无论哪一种理论,均会对整个行业产生轻微的推动作用。并且,在各种理论的互补与冲突之中,如果把“有效性”作为选择的标准,肌贴的应用方法或贴法也越来越相对一致。而且,经过这几年的发展,无论是支持哪一种理论体系的肌贴应用者或爱好者,已经达成了一个共识,即,肌贴对人体是有效的,这本身已经是一个了不起的成就,因为,就在四五年前,如果说一个不含药的弹力胶带可以治病,本身这就是一个让人无法接受的结论。

肌贴的理论已经很多,讲贴法的书也不少,与各种理论结合进行分解的方法也很多,从一门学科的发展轨迹来看,一般均会沿着这个脉络进行。初始发现有效性,实践验证有效性,总结产生有效性的方法理论大爆发,技术在专业人士中开始普及,新技术或新理论在民众中开始普及。而这本书,做的就是最后一件事。

在这里,先不谈各种理论的对与否,仅从实际贴法的最终效果来讲,本书所有的贴法图,均是经过验证并相对有效的。所以,如果抛开本书的学术流派或价值讨论,本书完全可以作为肌贴爱好者或普通消费者的一本贴法参考书,也为各种实际操作者建立了一个靶向标的,大家可以在这基础上升级、更改以及挑错,而这如果实现,这本书的价值也已经体现了。

天津医科大学康医系 王总伟  
2016.12.28

## 序二

肌贴又名“肌内效贴布”或“动态贴布”(Kinesiology Tape),自从 20 世纪 70 年代在日本被发明以来,从 80 年代开始逐步在医疗和体育界推广,到了 21 世纪初,基本上已广为海外的医疗及体育人员所采用。及至 2008 年的北京奥运会,肌贴的发明者对奥运会的选手提供赞助,国内的运动员亦迅速接纳了肌贴作为一种预防和治疗运动创伤以及促进表现的合法辅助方法。

数十年来,国外有关肌贴的课本、文献和课程手册已经非常多,但以中文编写的书本,则寥寥可数。本书的出现,不单填补了这个真空,而且更详尽地阐述了肌贴的各方面信息,从它的发展、构造、物料、使用原则、以至于各种不同情况的具体应用方法,都有详细的讲解,内容丰富,图文并茂。既是一本知识型的书本,亦是一本临床应用的手册。

这本资讯与实用性兼备的书,肯定将会改写肌贴在中文世界的应用,发挥肌贴在预防伤患、处理创伤、病患康复和提升运动表现等各方面的优势。肌贴是一个很好用、很易用、很有用的工具,不仅在体育运动方面可派上用场,在物理治疗康复方面,也可以应用到不同的骨骼肌肉系统创伤、神经系统问题和淋巴水肿等不同的病患上。祝愿这本书能帮助到医疗人员、体育专业人员、以致一般大众,更好地掌握肌贴的使用,造福人民。

冯伟业

英国利物浦大学运动及营养科学硕士

英国、澳大利亚、中国香港注册物理治疗师

澳大利亚、中国香港注册中医师  
国际物理治疗师针灸协会会长  
中国香港运动训练及治疗学会会长  
整全保健学院院长

原：

中国香港物理治疗师管理委员会注册组主席  
中国香港物理治疗学会副会长  
中国香港运动医学及科学学会执行委员  
中国香港物理治疗学会运动物理治疗专研组主席及顾问

# 目 录

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 应用总口诀 .....                | 1  |
| 第一章 肌贴应用的前期准备工作与注意事项 ..... | 3  |
| 第二章 肌贴概论 .....             | 7  |
| 第一节 肌贴的构成 .....            | 7  |
| 第二节 肌贴的发展历程 .....          | 11 |
| 第三节 肌贴的发展方向 .....          | 13 |
| 第四节 肌贴的作用机理 .....          | 15 |
| 第五节 肌贴的功能总结 .....          | 19 |
| 第六节 肌贴使用的常用手法 .....        | 30 |
| 第七节 肌贴的应用注意事项 .....        | 34 |
| 第三章 常见症状处理规则 .....         | 39 |
| 第一节 整体分类 .....             | 39 |
| 第二节 十个常见症状的快速处理方法 .....    | 42 |
| 第四章 评估与思维逻辑建立 .....        | 50 |
| 第一节 评估与预测 .....            | 50 |
| 第二节 思维逻辑的建立 .....          | 55 |
| 第五章 常用形状 .....             | 60 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第六章 运动防护上的应用 .....  | 66  |
| 第一节 概述 .....        | 66  |
| 第二节 运动中的应用 .....    | 70  |
| 第七章 常见病症处理 .....    | 113 |
| 第一节 头部 .....        | 113 |
| 第二节 肩颈部 .....       | 117 |
| 第三节 后背 / 腰部 .....   | 123 |
| 第四节 上肢 .....        | 132 |
| 第五节 下肢 .....        | 146 |
| 第六节 正面 .....        | 161 |
| 第八章 中风病症的应用规则 ..... | 165 |
| 第九章 肌贴的未来 .....     | 172 |

# 应用总口诀

## 一、应用总规则

酸加强，痛放松，肌肉问题最轻松。  
中医理论通不痛，池穴导流最实用。  
血液循环向心脏，双爪交叉也一样。  
筋膜重组很重要，淋巴上下缠着绕。  
触感输入靠门阀，病因不明多用爪。

## 二、方法总规则

血液循环：V型开口向心脏，实在不行向淋巴。  
淋巴消炎：关节引向炎症点，利用淋巴来消炎。  
肌肉处理：背七背八为圆心，自内向外是加强。  
池穴应用：提升皮肤做空间，中间松紧看平面。  
门阀理论：爪形面积特别大，若用I型用力拉。

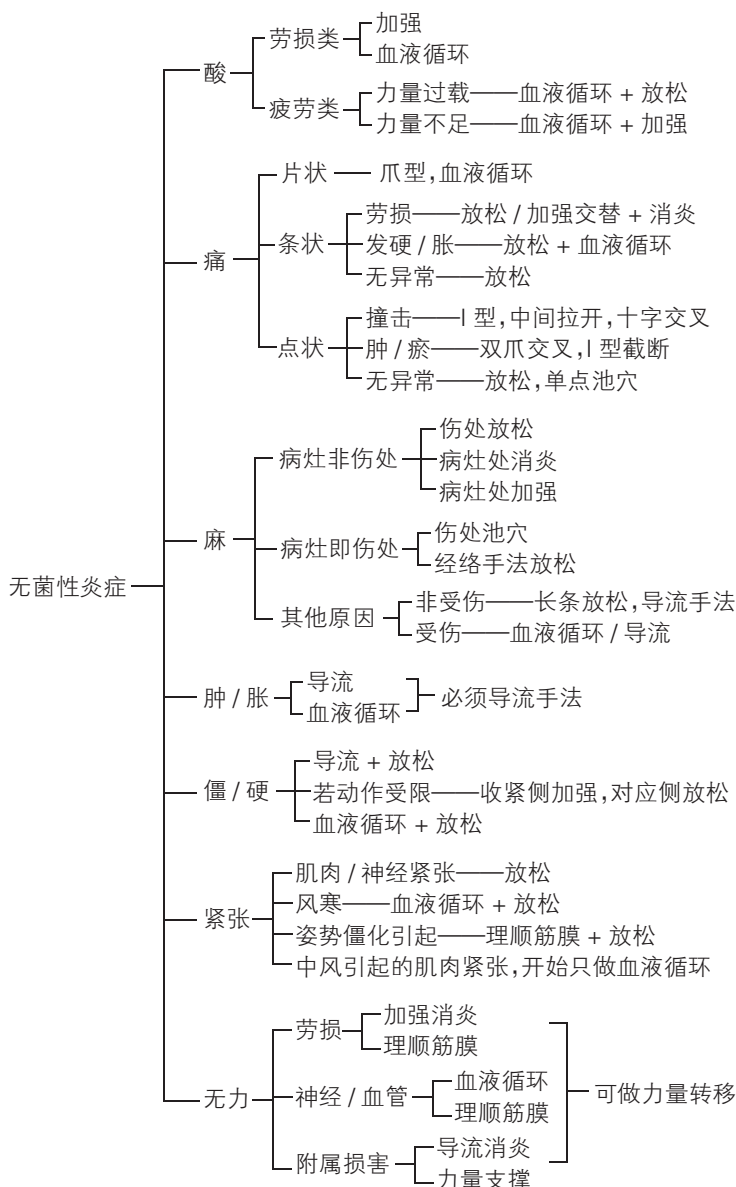
## 三、应用总匹配

肌贴手法很重要，导流经络和肌肉。  
疼痛分为很多种，片条点状分开用。  
贴法本来不重要，匹配问题才有效。  
单靠技术还不强，产品质量帮大忙。  
问题分为很多类，酸痛胀麻僵无力。  
淋巴消炎要安全，无菌炎症谨为先。



## 非菌类炎症的处理总图

### 常见症状评估与应用





# 第一章 肌贴应用的前期准备工作与注意事项

## 一、清洁

当皮肤表层有很多油脂或护肤类产品时,胶水与人体的黏着力就会降低,从而降低防护或治疗效果,因此,在粘贴前一定要保证皮肤的清洁干燥。

## 二、毛发

在毛发较少或较短情况下,一般对使用结果影响不大,但当毛发较密或较长时,由于胶带本身不能再与皮肤直接接触并改变肌肉形态,就会严重影响使用效果。如果是追求导流的结果,更是不太容易实现。因而建议,在粘贴部位应当对粘贴效果起影响的毛发进行处理。

## 三、胶面接触

常规肌内效贴及以下品质的贴布,所使用的医用丙烯酸胶一般为一次性胶水,不可重复使用。在使用过程中,应当尽最大可能手不接触胶水,当接触过多时,一方面手上的汗渍与油脂会残留于胶面,从而影响黏性,另一方面,胶面的清洁程度会受到影响,可能会引起特殊的体质产生过敏。

如果使用升级后的产品或以上品质的肌内效贴,在贴合后的15分钟内可以返工一次。



#### 四、拉开力度控制

拉开力度控制非常重要，一方面会对人体产生不同的反应，二是当拉开力度过大时，容易产生翻边现象。

在应用中，如果是治疗上使用（针对普通消费者），拉开力度是 1:1.2，如果是运动中使用（针对运动爱好者），拉开力度是 1:1.4，如果是急救使用（瞬间损伤），拉开力度是 1:1.6。

#### 五、水的影响

当体表有明显水分时，一定要使体表水分去除，否则，粘贴效果会降低。

该产品贴合后，可以洗澡，常规肌内效贴洗澡后需要 15 分钟左右才能干，升级后的产品需要 1~2 分钟，目前市场上最新的产品则直接防水，这点使用中需要注意。

#### 六、重复压叠

贴好后，一定要用手按顺序重新压叠一次，以防粘贴不牢。

#### 七、体位

运动中的人体动作幅度超过一般，因此在粘贴前一定要摆好体位，否则很容易因为体位不对而在运动中被强行拉扯开。

整体体位要求是皮肤扩张至最大面积时贴合，如果运动幅度过大，例如肩部与上手臂的交接处，贴合的肌贴头尾处还需要做约 5cm 的完全不拉伸。

#### 八、贴合时间

在运动前的防护贴合，一般建议运动后即撕除，在受伤

后的康复过程中，使用常规肌内效贴或品质在此以下的产品，一般建议在人体停留时间不超过两天，超过两天以上的时间容易引起皮肤发痒或破损。使用升级后的肌内效贴或品质在此之上的产品，贴合时间可以是 7~10 天。升级后的肌内效贴或品质在此之上的产品，可以实现对皮肤的自动保护；如果出现皮肤发痒，一般在起头或结尾处，只需剥开一点点即可。

### 九、皮肤破损

皮肤破损处禁止贴合，如果必须贴合，必须加涂如凡士林等隔离物。

如果已经破损，可以喷涂创伤剂。

### 十、裁剪

本产品分为可手撕型与不可手撕型，当使用可撕型时，在即时处理上，可直接用手纵、横向撕成所需形状，在选择不可撕型时，必须使用剪刀裁剪成所需形状。

常用的形状是七种，分别是：10cmI 形，20cmI 形，30cmI 形，18cm 爪形，20cmY 形，25cmY 形，10cmX 形，这七个形状有直接预分切好的。

### 十一、剥离

医用丙烯酸胶水黏性很大，强行剥离会产生疼痛感，因而在剥离时，可以选择用温水先行浸泡，然后顺毛发方向一手按住皮肤一手斜向剥去。