

대통령기 전국 등산대회

응급처치 테이핑처치법

(사)대한산악연맹 전문등산위원회

테이핑 처치의 효과

테이핑은

통증이 있는 부위에 움직임을 제한하고 정상적인 움직임을 유도하여 통증을 완화하는 도구이다.

1. 통증을 완화하며 관절과 근육의 가동성을 증가시킨다.
2. 근육, 관절의 문제 발생시 관련된 부종을 완화하며, 치유를 촉진하고, 재활의 지원에 기여한다.
3. 더 나은 산악 활동을 위해 근육의 활성화와 동적 제어 및 안정성을 더욱 강화 한다.
4. 산악 활동에 있어 훈련도중 손목, 발목관절 지지를 통해 부상이나 과사용 징후를 예방하고 재생지원에도 기여한다.
5. 장시간 혹은 비정상적인 활동(ex. 등산)에서 관절을 보호해준다.

테이핑 처치 주의사항

1. 테이핑 시 근육은 늘린 상태에서 붙이되 테이프는 절대 늘이지 않고 붙인다.
2. 통증이 있는 근육의 시작 부위와 끝나는 부위를 정확하게 찾아서 붙인다.
3. 테이프를 붙일 때는 피부를 청결하게 하고 건조된 상태에서 붙인다.
4. 제품 사용 중 가려움증이나 발적 증상이 있을 시 즉시 사용을 중지한다.
5. 근육 테이핑은 테이프를 붙인 후 제자리로 돌아왔을 때 주름이 있어야 한다.
6. 테이핑을 한 상태에서 샤워를 한 후에는 드라이기나 선풍기를 이용하여 젖은 테이프를 말린다.
7. 테이핑을 붙일 때 같은 테이프 끼리 서로 붙지 않게 주의한다.



*준비물:

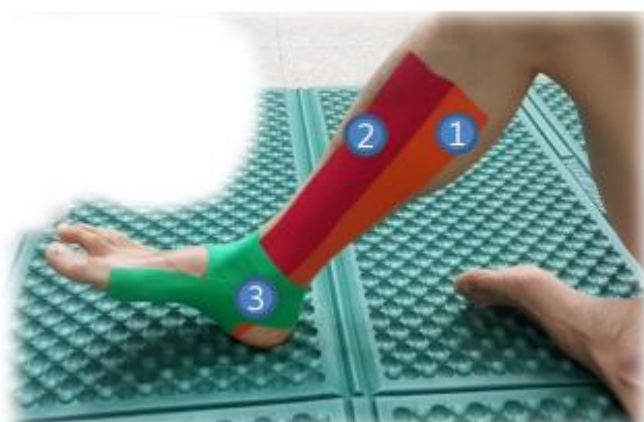
1. 가위



2. 테이프

발목염좌, 아킬레스건 부상 예방

- 1,2번 테이프를 발바닥에 고정시킨 후 발목을 감싸면서 붙인다. • 종아리도 함께한다.
- 3번 팔자로 복숭아뼈를 감싸준다.
- 테이핑(신장 175cm 기준) 1,2번 5cm x 70cm 2장 / 3번 5cm x 80cm 1장



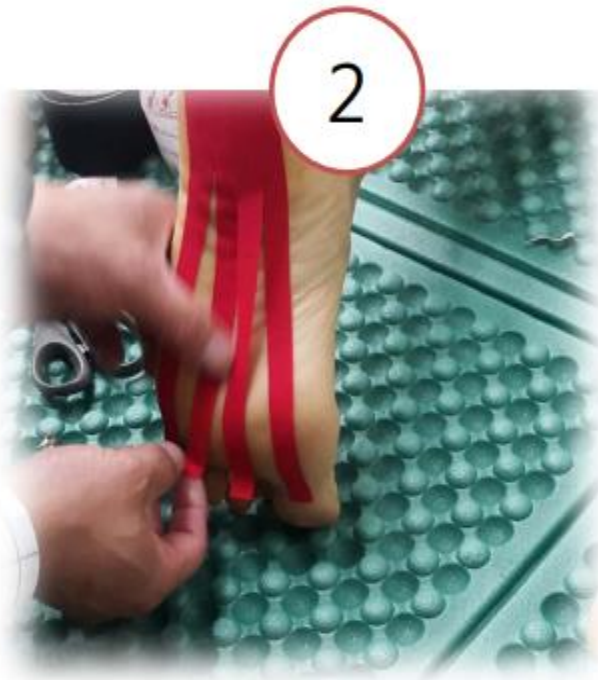
무릎시큰거림, 통증 예방

- 무릎을 구부려 근육을 늘린다.
- 1,2번 무릎을 감싸듯이 붙이고 3,4번을 위에서 아래로 붙인다.
이때 테이프를 늘리면 안된다.
- 테이핑(신장 175cm 기준) 1,2번 5cm x 15cm 2장 / 3,4번 5cm x 35cm 2장



발바닥 족저근막염, 물집예방

- 테이핑을 4등분으로 분배하여 발가락을 뒤로 젖혀 발바닥 부분 근육을 펴준 후 발뒤꿈치부터 테이핑 한다.
- 테이핑(발 사이즈 270mm 기준) 5cm x 25cm 1장



종아리(비장근) 장딴지”쥐”예방

- 장딴지 근육을 늘린 상태에서 1, 2번 테이핑을 아래에서 위로 무릎 아래까지 붙인다.
3, 4번 그림과 같이 붙인다.
- 테이핑(신장 175cm 기준) 1,2번 5cm x 40cm 2장 / 3,4번 5cm x 15cm 2장



어깨(삼각근) 회전근개 부상 예방

- 1, 2번 어깨 근육을 열린상태에서 아래에서 위로 붙인다.
- 3번 삼각근 윗쪽에 그림과 같이 붙인다.
- 테이핑(신장 175cm 기준) 1,2번 5cm x 25cm 2장 / 3번 5cm x 15cm 1장

