

體育科科好書推介

《運動傷害與肌內效貼布》

出版社：華都文化

國際書號（ISBN）：9789866090646

作者：駱明瑤



內容簡介：

《運動傷害與肌內效貼布》一書兼具學理及實務，且更易理解應用之運動傷害處理方法。

推介原因：

閱畢書本，讀者能對肌內效貼布有初步的認識，再進行「各部位運動傷害之貼紮詳解」。選擇此書其中一個原因是書中內容細分為〈下肢篇〉、〈腰背篇〉、〈上肢篇〉，以肌肉解剖學、肌動學為依據，先說明傷害成因、病理變化及症狀、肌肉檢測等，搭配該傷害部位的位置示意圖、傷處之描繪，採圖文對應的方式呈現貼紮步驟，並標註處理目標與貼布作用，讓讀者一目了然。

本書因應傷害階段的不同，進一步分為：急性期貼紮、治療期（矯正期）貼紮、恢復期貼紮，旨在確保受傷部位完全痊癒、恢復正常功能，避免因貼紮效果而影響傷害情況的判斷；亦依傷害部位的特性，以不同肌肉或貼紮方法，逐一進行步驟圖解說明。全書計 69 個常見的運動傷害，共有 151 個貼紮方法。