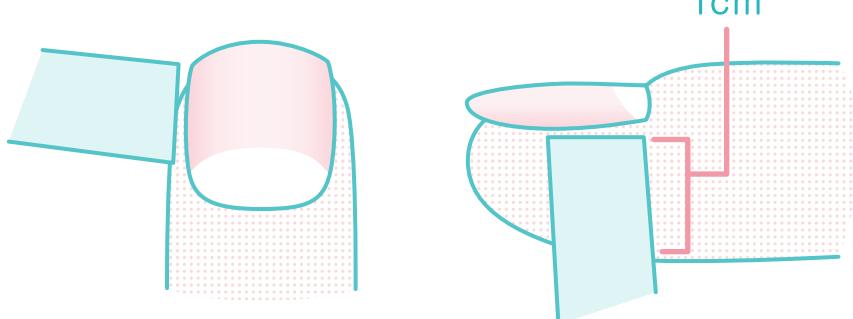


巻き爪 テーピングの手順

伸縮性のあるテープを用いて、食い込んでいる爪と皮膚の間を広げるように指に巻いていきます。痛みが緩和され、巻き爪の悪化防止や改善にもつながります。

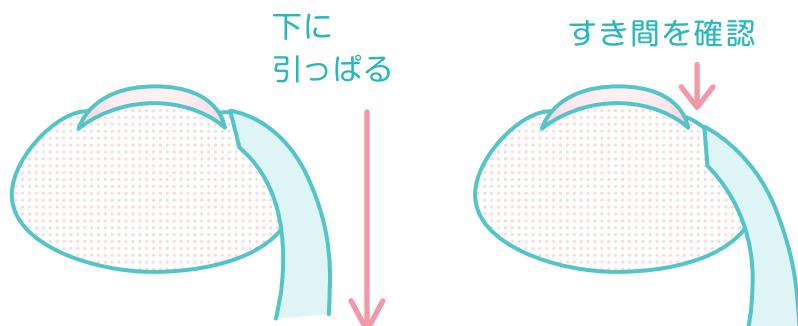
1

6cmくらいに
カットしたテープを、
爪の横ぎりぎりに
貼ります。



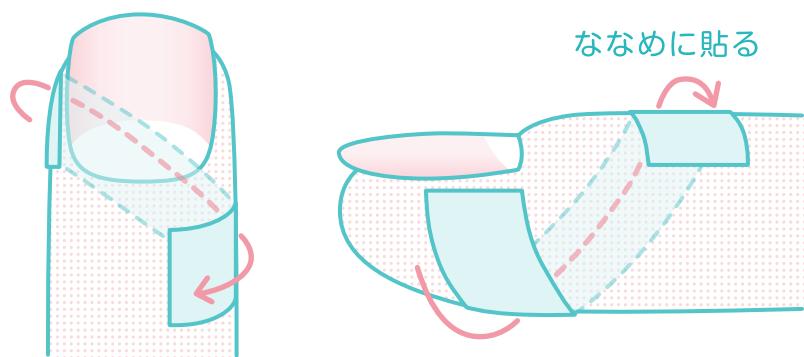
2

テープを下に引っぱり、
爪と皮膚の間に
すき間をつくります。



3

テープを引っぱりながら
らせん状に巻いて
ななめに貼ります。



※テープがゆるんだり、汚れた場合は交換するようにしてください



やまぐち呼吸器内科・皮膚科クリニック