

## 【外反母趾のテーピング】



Y字になるよう切込みを入れたテープを内くるぶしの下から親指に向けて貼る。



親指を外へ開くようにテープの先端をそれぞれ巻きつける。



外くるぶしの下から内くるぶしの下まで貼り上げる。  
更につま先方向に半分ずらし、同様に貼り上げアーチを補助する。